



Tikka-Masala-Tofu im Vollkornfladen

mit fruchtigem Gurkensalat und Kokosraspeln



ca. 35min



3-4 Personen

Diese leckeren Vollkornwraps haben wirklich alles, was das Herz begehrt: Sie sind indisch inspiriert - immer gut! -, vegan, angenehm scharf und voller Geschmack. Der Tofu wird in leckerer Tikka-Masala-Paste gebraten und der fruchtig-frische Salat mit Gurke und Apfel besticht mit einem raffinierten Dressing aus Mangosalsa - und als wäre das noch nicht genug, sind die dollen Dinger auch noch fix gemacht!

Was du von uns bekommst

- 2 Becher Mangosalsa
- 2 Gurken
- 2 Äpfel
- 50g Kokosraspel
- 3 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Tofu ⁶
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 2 Packungen Vollkornfladenbrot ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 772kcal, Fett 24.9g, Kohlenhydrate 108.3g, Eiweiß 27.1g



1. Salat zubereiten

Die **Mangosalsa** mit 2TL Essig verrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Die **Gurken** längs vierteln und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und ebenfalls in 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Apfel-** und die **Gurkenwürfel** mit der **Mangosalsa** vermengen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Kokosraspel** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



3. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.



4. Tofu & Tomaten braten

Den **Tofu** mit den Fingern in die Pfanne krümeln und 2-3Min. mitbraten. Die **Tikka-Masala-Paste**, die **Tomaten** und den **Knoblauch** hinzufügen und weitere ca. 30Sek. mitbraten. Anschließend bei niedriger Hitze ca. 5Min. einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fladenbrote erwärmen

Die **Fladenbrote** nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anrösten. **Tipp:** Während des Erhitzens die **Fladenbrote** mit Wasser beträufeln, um sie weicher zu machen.



6. Fladenbrote füllen

Die **Kokosraspel** unter den **Salat** mengen. Die **Fladenbrote** mit dem **Tikka-Masala-Tofu** und etwas **Salat** füllen und zu **Wraps** einrollen. Den **übrigen Salat** als Beilage servieren.