



Vegane „Hähnchen“-Wraps

mit Rotkohlsalat und eingelegter Gurke



20-30min



2 Personen

Wraps sind immer ein Hit bei Groß und Klein. In diesem Fall machst du dich zudem bei den Veggie-Fans am Tisch beliebt, denn das vegane „Hähnchen“ geschnetzelte von The Vegetarian Butcher besteht hauptsächlich aus Soja und leckeren Gewürzen! Dazu gibt es einen knackigen Rotkohlsalat mit Dill und blitzschnell eingelegte Gurkenstreifen. Wahnsinnig schmackhaft und fix gemacht!

- 1 Minigurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Dill
- 1 Tomate
- 1 Rotkohl
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel ⁶
- 1 Päckchen vegane M _{10,12}
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 1 Packung Tortillas ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- 2 große Pfannen
- Sparschäler

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 657kcal, Fett 31.1g,
Kohlenhydrate 64.3g, Eiweiß 25.8g



1. Gurke einlegen



4. Schnetzel braten

A white cutting board with three distinct piles of ingredients: a long, narrow pile of finely sliced red onions on the left, a small pile of finely chopped green herbs in the center, and a vertical stack of five sliced red tomatoes on the right.

2. Gemüse schneiden



5. Schnetzel verfeinern

A top-down view of a round glass bowl containing a salad. The salad is composed of finely shredded purple cabbage, which is the most prominent ingredient. Mixed in with the cabbage are small, bright green herb leaves, likely dill, and small, white, diced pieces of onion. The bowl is set against a plain, light-colored, slightly textured background.

3. Rotkohl vorbereiten

6. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Rotkohl**, den **Schnetzeln**, den **Tomaten** und den **Gurkenstreifen** belegen, zu **Wraps** zusammenklappen und mit dem **übrigen Rotkohlsalat** servieren.