



V3: Veggie-Hackfleischwraps Bobotie-Style

mit Aprikosenjoghurt und Salat



20-30min



3-4 Personen

Heute bündelst du im Handumdrehen die Geschmackswelt Südafrikas in deinem Wrap! Nach traditioneller Bobotie-Art braten wir das Veggie-Hack in aromatischen Currygewürzen und verwickeln es in eine fruchtig-pikante Liaison mit unserem Aprikosenchutney. Dazu gepackt wird knackiger Salat in cremiger Joghurtsauce. Augen zu, ein Biss - und plötzlich spielt alles andere gar keine Rolle!

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Gurke
- 2 Päckchen Aprikosenchutney¹⁰
- 2 Becher Joghurt⁷
- 2 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 2 Tomaten
- 200g gemischter Salat
- 400g veganes Hackfleisch⁶
- 50g getrocknete Aprikosen¹²
- 2 Packungen Tortillas¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- 2 große Pfannen

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7),
Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite
(12). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 706kcal, Fett 30.4g,
Kohlenhydrate 78.7g, Eiweiß 26.1g



Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. glasig andünsten. Das **restliche Currypulver** und den **Knoblauch** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



Die **½ des Aprikosenchutneys** mit dem **Joghurt** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend **4EL des Aprikosenjoghurts** abnehmen und mit **½TL Currypulver**, 3EL Olivenöl und 2EL Wasser zu einem **Dressing** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Veggie-Hack** sowie je ½TL Salz und Pfeffer hinzufügen und bei starker Hitze ca. 5Min. unter gelegentlichem Rühren braun braten. Das **restliche Aprikosenchutney** und die **getrockneten Aprikosen** hinzugeben, ca. 2Min. weiter braten und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



Die **Tomaten** in Spalten schneiden und unter den **Salat** mengen.



Die **Tortillas** nacheinander in einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen und mit je etwas **Aprikosenjoghurt**, dem **Veggie-Hack** und einigen **Gurkenscheiben** belegen. Nach Belieben zu **Wraps** falten. Den **Salat** mit dem **Dressing** und den **restlichen Gurken** vermengen und mit den **Wraps** servieren.