



V3: Veggie-Hackfleischwraps Bobotie-Style

mit Aprikosenjoghurt und Salat



20-30min



2 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!

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 1 Päckchen Aprikosenchutney
10
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Madras-Currypulver
10
- 1 Tomate
- 100g gemischter Salat
- 200g veganes Hackfleisch ⁶
- 25g getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Packung Tortillas ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne

Energie 773kcal, Fett 37.9g,
Kohlenhydrate 78.7g, Eiweiß 26.1g



Die **Zwiebel** 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 mittelgroßen 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 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend **2EL des Aprikosenjoghurts** abnehmen und mit **1 Prise Currypulver**, 2EL Olivenöl und 1EL Wasser zu einem **Dressing** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Veggie-Hack** sowie je 1 kräftige Prise 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 **Tomate** in Spalten schneiden und unter den **Salat** mengen.



Die **Tortillas** nacheinander in einer 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.