



## V1: Vegetarische Hackbällchen-Wraps

mit Tomaten und würzigem Apfel-Slaw



ca. 30min



2 Personen

Es ist mal wieder Wrap-Zeit! Heute gibt es ein vegetarisches Modell mit fein gewürztem Apfel-Gemüse-Joghurt-lecker-Slaw, elegant gebräunten veganen Hackbällchen und fruchtigen Tomatenspalten. Das geht schnell, es werden alle satt und glücklich, und der Abwasch ist mehr als überschaubar. Was will man mehr?



- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 1 Lauchzwiebel
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 200g veganes Hackfleisch <sup>6</sup>
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- 2 mittelgroße Pfannen
- Küchenreibe

### Kochtipp

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 630kcal, Fett 19.8g,  
Kohlenhydrate 80.4g, Eiweiß 26.5g



## 1. Slaw zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Apfel** halbieren, entkernen und ebenfalls grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** fein hacken. Den **Weißkohl** mit den **Karotten**, dem **Apfel** und der **Lauchzwiebel** vermengen. Den **Joghurt**, 1½EL Essig, die **Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz zugeben und alles mit den Händen gründlich verkneten.



#### 4. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Tortillas** zum Warmhalten in der Pfanne stapeln, ggf. abdecken.



## 2. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden.



## 5. Tomaten zugeben

Die **Tomaten** zu den **Hackbällchen** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten.



### 3. Hackbällchen braten

Das **vegane Hack** mit angefeuchteten Händen zu walnussgroßen Bällchen formen. Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 6-8Min. rundum goldbraun braten.



## 6. Wraps fertigstellen

Die **Tortillas** mit den **Hackbällchen**, den **Tomaten** und dem **Slaw** belegen, einschlagen und aufrollen. Mit evtl. **übrigem Slaw** servieren.