



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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden

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



4. Zwiebeln andünsten

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.



2. Dressing zubereiten

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.



5. Veggie-Hack braten

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.



3. Salat vorbereiten

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



6. Fertigstellen & servieren

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.