



Vegane „Fischstäbchen“-Wraps

mit Paprika und cremigem Koriander-Slaw



ca. 30min



3-4 Personen

Der Duft von frisch gebratenen Fischstäbchen weckt sofort Kindheitserinnerungen, nicht wahr? Heute gibt es eine vegane Variante, die garantiert mindestens genauso lecker ist wie das Original: Unsere knusprigen „Fischstäbchen“ ruhen auf würzig gebratener Paprika und knackigem Rotkohl-Slaw in Koriandercreme, warm unterfüttert von geschmeidiger Tortilla. Dazu noch ein Hauch Limette ... geschmacklich und farblich eine Sensation!

- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 4 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Paprika
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Packungen Tortillas ¹
- 2 Packungen vegane Fischstäbchen ^{1,6}

- 5EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- 2 große Pfannen
- Zitruspresse

Kochtipps
Übrige Tortillas einfrieren oder in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C (160°C Umluft) in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 751kcal, Fett 37.6g,
Kohlenhydrate 79.1g, Eiweiß 19.8g



Den **Koriander** fein schneiden. **Eine Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden. Den **Koriander** mit dem **Limettensaft**, 5EL veganer Mayonnaise, **¾ der Sriracha-Sauce** und 1 kräftigen Prise Salz verrühren und mit Salz abschmecken, nach Geschmack mehr **Sriracha-Sauce** zugeben.



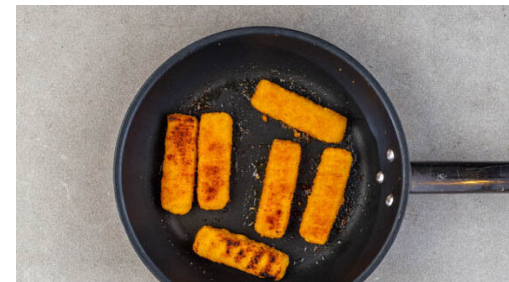
Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, kräftig mit der **Koriandercreme** verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** und die **Paprika** mit 1 kräftigen Prise Salz in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 6-8Min. braten, bis sie weich werden. Die **Gewürzmischung** unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



Nacheinander **8 Tortillas** in einer zweiten großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne wird weiterverwendet. Alternativ **jeweils 4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



Die **veganen Fischstäbchen** in der Tortillapfanne mit 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf einer Seite goldbraun anbraten, dann wenden und weiterbraten, bis sie rundum appetitlich gebräunt und knusprig sind.



Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Koriander-Slaw**, dem **Gemüse** und den **veganen Fischstäbchen** belegen, einschlagen und aufrollen. Die **Limettenspalten** zu den **Wraps** servieren.