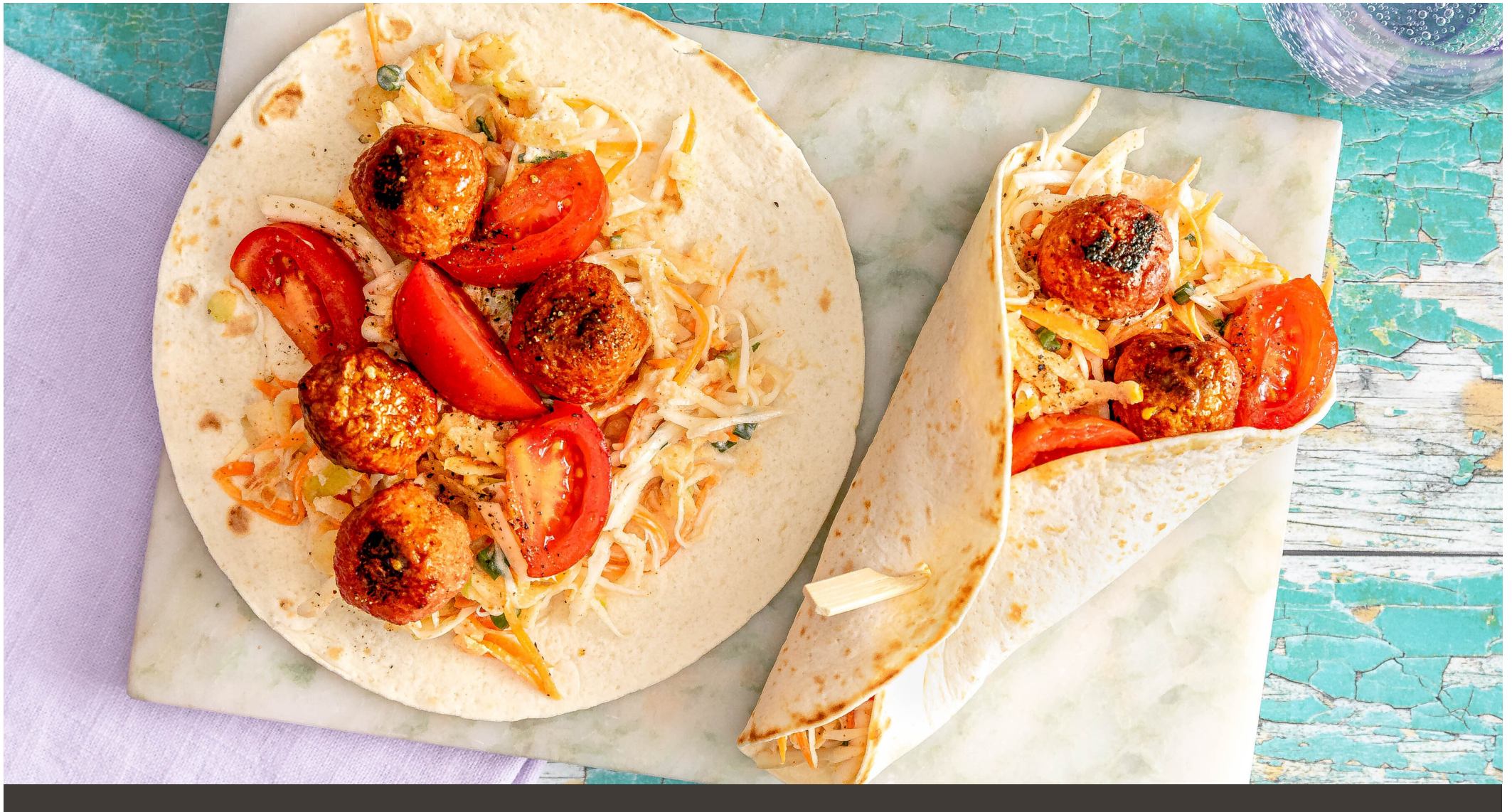




<650kcal: Vegetarische Hackbällchen-Wraps

mit Tomaten und würzigem Apfel-Slaw



20-30min



3-4 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?

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 2 Äpfel
- 2 Lauchzwiebeln
- 400g geschnittener Weißkohl
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 4 Tomaten
- 400g veganes Hackfleisch ⁶
- 2 Packungen Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Wenn die Wraps besonders gut halten oder an beiden Enden geschlossen sein sollen, zuerst die kurzen Enden umschlagen, dann eine lange Seite über die Füllung legen und fest einrollen, ggf. fixieren.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 631kcal, Fett 20.7g,
Kohlenhydrate 77.8g, Eiweiß 27.3g



1. Slaw zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Äpfel** halbieren, entkernen und ebenfalls grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** fein hacken. Den **Weißkohl** mit den **Karotten**, den **Äpfeln** und den **Lauchzwiebeln** vermengen. Den **Joghurt**, 3EL Essig, die **Gewürzmischung** und ½TL Salz zugeben und alles mit den Händen gründlich verkneten.



4. Tortillas erwärmen

8 Tortillas nacheinander in einer mittelgroßen 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. **Tipp:** Die **übrigen Tortillas** können eingefroren werden.



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** zu **16-20 Bällchen** formen und diese in einer großen Pfanne mit 1EL 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.