



<650kcal: Vegetarische Hackbällchen-Wraps

mit Tomaten und würzigem Apfel-Slaw



20-30min



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 ⁷
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 200g veganes Hackfleisch ⁶
- 1 Packung Tortillas ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- 2 mittelgroße Pfannen
- Küchenreibe

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 641kcal, Fett 20.8g,
Kohlenhydrate 79.7g, Eiweiß 27.4g



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

4 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. **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 **8-10 Bällchen** formen und diese 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.