



Vegane „Fischstäbchen“-Wraps

mit Paprika und cremigem Koriander-Slaw



ca. 25min



2 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!

- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 200g geschnittener Rotkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Packung vegane Fischstäbchen ^{1,6}

- 3EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- 2 mittelgroße 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 789kcal, Fett 42.0g,
Kohlenhydrate 79.2g, Eiweiß 19.9g



Den **Koriander** fein schneiden. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Den **Koriander** mit dem **Limettensaft**, 3EL veganer Mayonnaise, der **Sriracha-Sauce** und 1 kräftigen Prise Salz verrühren und mit Salz abschmecken.



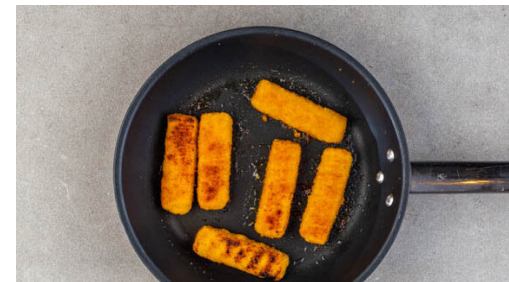
Den **Rotkohl** kräftig mit der **Koriandercreme** verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Zwiebel** 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 mittelgroßen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 6–8Min. braten, bis sie weich werden. Die **Gewürzmischung** unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



Nacheinander **4 Tortillas** in einer zweiten mittelgroßen 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 die **Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



Die **veganen Fischstäbchen** in der Tortillapfanne mit 1EL 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.