



RS Veggie-Hackfleischwraps Bobotie-Style

mit Mangojoghurt 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 Mangochutney. Dazu gepackt wird knackiger Salat in cremiger Joghurtsauce. Augen zu, ein Biss - und plötzlich spielt alles andere gar keine Rolle!

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Gurke
- 2 Pck. Mangochutney
- 2 Becher Joghurt ²
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 2 Tomaten
- 200g gemischter Salat
- 400g veganes Hackfleisch ⁴
- 50g Rosinen
- 2 Pck. Tortillas ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- 2 große Pfannen

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3),
Sojabohnen (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 743kcal, Fett 31.3g,
Kohlenhydrate 84.5g, Eiweiß 27.1g



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



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.



Die **½ des Chutneys** mit dem **Joghurt** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend **4EL des Mangojoghurts** abnehmen und mit **½TL Currypulver**, 3EL Olivenöl und 2EL Wasser zu einem **Dressing** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Veggie-Hack** sowie je ½TL Salz und Pfeffer hinzufügen und bei starker Hitze ca. 5Min. unter gelegentlichem Rühren braun braten. Das **restliche Chutney** und die **Rosinen** hinzugeben, ca. 2Min. weiter braten und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



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



8 Tortillas nacheinander in einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen und mit je etwas **Mangojoghurt**, 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.