



Süß-saure Wraps mit veganem Hack

mit Hoisin-Dip und eingelegten Karotten



ca. 30min



2 Personen

Wraps sind so vielseitig, dass wir einfach nicht damit aufhören können, immer wieder neue Rezepte zu kreieren - so wie heute zum Beispiel. Es kommt eine herrliche Kombination in das weiche Fladenbrot: veganes Hack, knackige Paprika, feine Lauchzwiebeln, eingelegte Karotten und der Clou: Hoisin-Mayo. Bei so viel Geschmack kommt garantiert Freude auf - guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 1 Pck. Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 697kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 72.3g, Eiweiß 24.0g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und fein würfeln. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden, dabei den **grünen Teil** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotte** schälen und mit dem Sparschäler längs in dünne Bänder schneiden.



4. Saucen herstellen

Die **½ der Hoisinsauce** mit 2TL hellem Essig vermengen. Die **übrige Hoisinsauce** mit 2EL Mayonnaise und 1TL Wasser (oder 1TL Einlegesud) vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Karotten einlegen

½TL Zucker und 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer in 1EL hellem Essig auflösen, dann die **Karotten** unterheben und beiseitestellen.



5. Fertigstellen & servieren

4 Tortillas nacheinander in einer zweiten mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Die **Tortillas** mit der **Hoisin-Essig-Sauce** bestreichen, mit dem **veganen Hack**, der **Paprika** und den **Karotten** belegen und mit der **Hoisin-Mayonnaise** beträufeln. Mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.



3. Gemüse & Hack braten

Die **Paprika** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich ist. Das **vegane Hack** und den **Knoblauch** zugeben und in 3-4Min. goldbraun braten.



6. Extra Crunch gefällig?

Die übrigen Tortillas kannst du einfach in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C (160°C Umluft) in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.