



## Süß-saure Wraps mit veganem Hack

mit Hoisin-Dip und eingelegten Karotten



ca. 35min



3-4 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: veganer 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

- 2 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 400g veganes Hackfleisch<sup>3</sup>
- 100ml Hoisinsauce<sup>1,2,3</sup>
- 2 Pck. Tortillas<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- 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 696kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 72.4g, Eiweiß 24.0g



### 1. Gemüse vorbereiten

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



### 4. Saucen herstellen

Die **½ der Hoisinsauce** mit 1EL hellem Essig vermengen. Die **übrige Hoisinsauce** mit 4EL Mayonnaise und 2TL Wasser (oder 2TL Einlegesud) vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Karotten einlegen

1TL Zucker, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer in 2EL hellem Essig auflösen, dann die **Karotten** unterheben und beiseitestellen.



### 5. Fertigstellen & servieren

**8 Tortillas** nacheinander in einer 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 großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. 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.