



V: Vegane Wraps mit Teriyaki-Bällchen

serviert mit Coleslaw und Thai-Basilikum



ca. 25min



3-4 Personen

Heute wird gerollt! Und zwar erst veganes Hack zu Bällchen und dann noch Tortillas zu Wraps. Das Ergebnis ist ein rundum gelungenes Geschmackserlebnis mit ganz viel Aroma. Unsere Hackbällchen sind mit Teriyakisauce und Thai-Basilikum verfeinert und bekommen so einen leckeren warm-würzigen Geschmack; der cremig marinierte, selbst gemachte Coleslaw ist schön knackig, und die warmen Tortillas tun ihr Übriges. Köstlich!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 400g geschnittener Weißkohl
- 20g Thai-Basilikum
- 2 Zwiebeln
- 400g veganes Hackfleisch ³
- 100ml Teriyakisauc ^{1,3}
- 2 Pck. Tortillas ¹
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 4½EL vegane Mayonnaise
- 2TL Senf ²
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 731kcal, Fett 32.3g,
Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 25.1g



1. Coleslaw zubereiten

3EL Mayonnaise mit 2EL Essig, 2TL Zucker und 2TL Salz zu einem Dressing verrühren. Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben, dann mit dem **Weißkohl** zum Dressing geben und gründlich untermengen, ggf. etwas verkneten. Den **Coleslaw** bis zum Servieren ziehen lassen.



2. Hack vorbereiten

Die **Thai-Basilikumblättchen** von den **Stängeln** zupfen und beiseitelegen, die **Stängel** fein schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein würfeln. Das **vegane Hack** mit der **½ der Teriyakisauc**, den **Thai-Basilikumstängeln**, den **Zwiebeln**, dem Knoblauch, 2TL Senf und 1TL Salz verkneten.



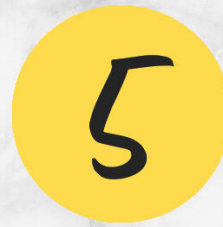
3. Hackbällchen braten

Das **Hack** mit angefeuchteten Händen zu 16 etwa golfballgroßen Bällchen rollen. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-5Min. braten, bis die **Hackbällchen** außen goldbraun und innen gar sind.



4. Tortillas erwärmen

8 Tortillas nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen (oder siehe Tipp in Schritt 6). Anschließend mit einem sauberen Küchenhandtuch bedeckt warm halten.



5. Anrichten und servieren

Den **Coleslaw** etwas ausdrücken, sodass überschüssige Flüssigkeit austreten kann. Die **Tortillas** mit je ½TL Mayonnaise bestreichen und mit der **restlichen Teriyakisauc** beträufeln, dann mit dem **Coleslaw** und den **Hackbällchen** belegen und mit dem **Thai-Basilikum** garnieren. Die **Wraps** einschlagen, aufrollen und servieren, ggf. **übrigen Coleslaw** als Beilage dazu reichen.



6. Warme Abkürzung

Wer keine Lust hat, eine zweite Pfanne zu verwenden, kann die Tortillas auch ganz einfach in der Mikrowelle warm machen. Dafür jeweils 4 Tortillas aufeinanderstapeln, mit einem feuchten Stück Küchenkrepp bedecken und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen.