



V: Vegane Wraps mit Teriyaki-Bällchen

serviert mit Coleslaw und Thai-Basilikum



ca. 25min



2 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

- 1 Karotte
- 200g geschnittener Weißkohl
- 10g Thai-Basilikum
- 1 Zwiebel
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 50ml Teriyakisaucе ^{1,3}
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 3½EL vegane Mayonnaise
- 1TL Senf ²
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- 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 758kcal, Fett 34.9g,
Kohlenhydrate 77.8g, Eiweiß 25.4g



1. Coleslaw zubereiten

2EL Mayonnaise mit 1EL Essig, 1TL Zucker und 1TL Salz zu einem Dressing verrühren. Die **Karotte** 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 **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein würfeln. Das **vegane Hack** mit der **½ der Teriyakisaucе**, den **Thai-Basilikumstängeln**, den **Zwiebeln**, dem Knoblauch, 1TL Senf und ½TL Salz verkneten.



3. Hackbällchen braten

Das **Hack** mit angefeuchteten Händen zu 8 etwa golfballgroßen Bällchen rollen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-5Min. braten, bis die **Hackbällchen** außen goldbraun und innen gar sind.



4. Tortillas erwärmen

4 Tortillas nacheinander in einer weiteren 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 Teriyakisaucе** 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 die Tortillas aufeinanderstapeln, mit einem feuchten Stück Küchenkrepp bedecken und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**