



Vegane Wraps mit koreanisch scharfem Hack

dazu cremiger Rotkohlsalat



20-30min



3-4 Personen

Beim Anblick dieser Wraps bekommen wir ein Kribbeln im Bauch; und beim Essen kribbelt's auf der Zunge, schließlich ist das vegane Hack auf den Tortillas angenehm pikant mit koreanischer Chilipaste gewürzt. Außer dem Hack nehmen noch gebratener Pak Choi und ein knackig-cremiger Rotkohl-Slaw auf den warmen Teigfladen Platz. Alle vollständig? Super, dann darf jetzt gerollt und genossen werden – guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Stücke Rotkohl
- 1 Pak Choi
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,2}
- 400g veganes Hackfleisch ²
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. Tortillas ¹
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 660kcal, Fett 31.0g, Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 25.1g



1. Rotkohlsalat zubereiten

4EL Mayonnaise mit 2EL Essig, 2TL Zucker und je 1TL Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, das Dressing unterheben und gründlich einarbeiten.



2. Pak Choi schneiden

Den **Pak Choi** vierteln und in ca. 2cm breite Spalten schneiden, dabei das harte Ende entfernen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



3. Hack braten

Die **Chilipaste** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze kurz anrösten. Wer es nicht so scharf mag, verwendet zunächst nur die **½ der Chilipaste** und schärft ggf. nach. Das **vegane Hack** zugeben und in 4-6Min. krümelig braten.



4. Gemüse mitbraten

Den **Pak Choi** und den Knoblauch zugeben und 30Sek.-1Min. mitbraten, dann das **Brühgewürz** und 2-3EL Wasser einrühren. Die **Hackmischung** 3-4Min. köcheln lassen, bis ein Großteil der Flüssigkeit verdampft ist.



5. Tortillas belegen

In einer weiteren Pfanne **8 Tortillas** nacheinander bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 20Sek. erwärmen. Die **Tortillas** mit dem **scharfen Hack**, dem **Pak Choi** und etwas **Rotkohlsalat** belegen, einklappen und aufrollen, ggf. **übrigen Rotkohlsalat** als Beilage dazu reichen.



6. Die perfekte Welle

Wer möchte, kann die Tortillas auch in der Mikrowelle erhitzen. Dafür die Tortillas aufeinanderstapeln, mit einem feuchten Stück Küchenkrepp bedecken und bei 600 Watt ca. 20Sek. erwärmen.