



Vegane Wraps mit koreanisch scharfem Hack

dazu cremiger Rotkohlsalat



20-30min



2 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

- 1 Stück Rotkohl
- 1 Baby-Pak-Choi
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,2}
- 200g veganes Hackfleisch ²
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße 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 720kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 25.2g



1. Rotkohlsalat zubereiten

3EL Mayonnaise mit 1EL Essig, 1TL Zucker und je ½TL Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, das Dressing unterheben und gründlich einarbeiten.



4. Gemüse mitbraten

Den **Pak Choi** und den Knoblauch zugeben und 30Sek.-1Min. mitbraten, dann die **½ des Brühgewürzes** und 1-2EL Wasser einrühren. Die **Hackmischung** 3-4Min. köcheln lassen, bis ein Großteil der Flüssigkeit verdampft ist.



2. Pak Choi schneiden

Den **Pak Choi** längs vierteln und quer in ca. 2cm breite Spalten schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Tortillas belegen

In einer weiteren Pfanne **4 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.



3. Hack braten

Die **½ der Chilipaste** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze kurz anrösten, dann das **vegane Hack** zugeben und in 4-6Min. krümelig braten.



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.