



Vegane „Chicken“-Katsu-Wraps

mit Apfelkompott und Rotkohlsalat



ca. 25min



3-4 Personen

Wir können einfach nicht aufhören, immer wieder neue, leckere Wrap-Rezepte zu kreieren. Und heute kommt eine herrliche Kombi in das weiche Fladenbrot: ein cremiger Curry-Dip, ein würziger Rotkohlsalat, veganes Hähnchenschnitzel und, pass auf: Apfelkompott. Eine wahrhaftige Geschmacksexplosion lässt sich also kaum vermeiden, und auch die Kleinen hast du damit ganz fix um den Finger gewickelt! Auf die Plätze, fertig, aufrollen!

Was du von uns bekommst

- 2 Äpfel
- 1 Rotkohl
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 2 Pck. Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- 6EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 772kcal, Fett 37.9g, Kohlenhydrate 82.1g, Eiweiß 21.1g



1. Kompott zubereiten

Die **Äpfel** schälen, vierteln, entkernen, fein würfeln und in einem kleinen Topf mit 2EL Essig, 1EL Zucker und 150ml Wasser bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen. Dann bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 10Min. abgedeckt köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren, bis die **Äpfel** weich sind.



4. Schnitzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



2. Rotkohl zubereiten

In einer großen Schüssel 2EL Pflanzenöl, 1EL Essig, 1EL Zucker sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und abschmecken. Den **Rotkohl** in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Rotkohl** mit dem **Dressing** vermengen, ca. 1Min. massieren und beiseitestellen. Beim Servieren ggf. mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



5. Tortillas erwärmen

8 Tortillas nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen. Jedes **Schnitzel** längs in 4 Stücke schneiden. Die **Tortillas** mit dem **Curry-Dip** bestreichen, mit dem **Rotkohl** und **je 2 Schnitzelstreifen** belegen und mit dem **Kompott** garnieren. Fest einwickeln und mit dem **restlichen Rotkohl** servieren.



3. Dip zubereiten

Das **Currypulver** mit 6EL Mayonnaise und 2TL Essig zu einem Dip verrühren, ggf. teelöffelweise Wasser hinzugeben, falls der **Dip** zu dickflüssig ist. Die **Äpfel** mit einer Gabel zerdrücken und bei starker Hitze 30-60Sek. abgedeckt kochen, bis ein **Kompott** entsteht.



6. Crunchwrap gefällig?

Die Tortillas gemäß Schritt 5 erwärmen und bis zur Mitte einschneiden. Ein Viertel mit etwas Curry-Mayo bestreichen, das zweite mit dem Rotkohl belegen, das dritte mit den (etwas kleiner geschnittenen) Schnitzelstreifen und das letzte mit dem Kompott. Die Viertel in derselben Reihenfolge übereinanderklappen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun und knusprig anbraten.