



Vegane „Chicken“-Katsu-Wraps

mit Apfelkompott und Rotkohlsalat



ca. 25min



2 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

- 1 Apfel
- 1 Rotkohl
- 1 Pck. Madras-Currypulver²
- 2 vegane Hähnchenschnitzel¹
- 1 Pck. Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Sparschäler
- Messbecher

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

Kochtipps

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 86.4g, Eiweiß 22.4g



1. Kompott zubereiten

Den **Apfel** schälen, vierteln, entkernen, fein würfeln und in einem kleinen Topf mit 1EL Essig, 2TL Zucker und 120ml 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.



2. Rotkohl zubereiten

1EL Pflanzenöl, 2TL Essig, 1TL Zucker sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und abschmecken. Die **½ des Rotkohls** in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **andere Hälfte** für ein anderes Rezept aufbewahren. Den **Rotkohl** mit dem **Dressing** vermengen, ca. 1Min. massieren und beiseitestellen. Beim Servieren ggf. mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



3. Dip zubereiten

Das **Currypulver** mit 3EL Mayonnaise und 1TL 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.



4. Schnitzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



5. Tortillas erwärmen

4 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.



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.