



Süß-saure Wraps mit veganem Hack

mit Hoisin-Dip und eingelegten Karotten



ca. 35min



4 Portionen

Wraps sind so vielseitig, dass wir einfach nicht damit aufhören können, immer wieder neue Rezepte zu kreieren - so wie heute zum Beispiel. Es kommt eine herrliche Kombination in das weiche Fladenbrot: veganes Hack, knackige Paprika, feine Lauchzwiebeln, eingelegte Karotten und der Clou: Hoisin-Mayo. Bei so viel Geschmack kommt garantiert Freude auf - guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 400g veganes Hackfleisch ³
- 100ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 2 Pck. Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 696kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 73.0g, Eiweiß 24.1g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und fein würfeln. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden, dabei den **grünen Teil** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotten** schälen und mit dem Sparschäler längs in dünne Bänder schneiden.



2. Karotten einlegen

1TL Zucker, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer in 2EL hellem Essig auflösen, dann die **Karotten** unterheben und beiseitestellen.



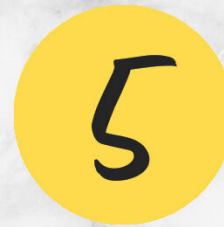
3. Gemüse & Hack braten

Die **Paprika** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Das **vegane Hack** und den **Knoblauch** zugeben und in 3-4Min. goldbraun braten.



4. Saucen herstellen

Die **½ der Hoisinsauce** mit 1EL hellem Essig vermengen. Die **übrige Hoisinsauce** mit 4EL Mayonnaise und 2TL Wasser (oder 2TL Einlegesud) vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fertigstellen & servieren

8 Tortillas nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Die **Tortillas** mit der **Hoisin-Essig-Sauce** bestreichen, mit dem **veganen Hack**, der **Paprika** und den **Karotten** belegen und mit der **Hoisin-Mayonnaise** beträufeln. Mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.



6. Extra Crunch gefällig?

Die übrigen Tortillas kannst du einfach in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C (160°C Umluft) in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.