



Vegane „Hähnchen“-Wraps

mit Rotkohl und High-Protein-Tortillas



ca. 25min



4 Portionen

Wraps sind immer ein Hit bei Groß und Klein. In diesem Fall machst du dich zudem bei den Veggie-Fans am Tisch beliebt, denn das vegane „Hähnchen“ von Heura besteht hauptsächlich aus Soja und leckeren Gewürzen! Dazu gibt es einen knackigen Rotkohlsalat mit Dill und blitzschnell eingelegte Gurkenstreifen. Wahnsinnig schmackhaft und fix gemacht!

Was du von uns bekommst

- 1 große Gurke
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Dill
- 2 Tomaten
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnitzel³
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung²
- 8 High-Protein-Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Sparschäler

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

Kochtipp

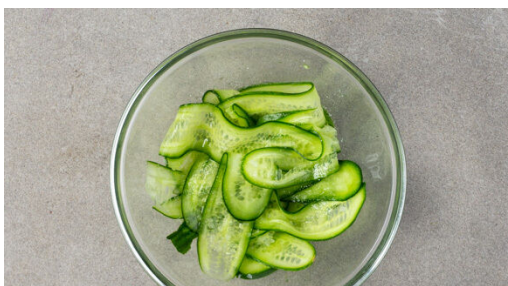
Wer eine Mikrowelle hat, kann jeweils 4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W in 25-30Sek. erwärmen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 679kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 48.8g, Eiweiß 32.5g



1. Gurke einlegen

Die **Gurke** mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden, das weiche **Kerngehäuse** aussparen und beiseitelegen. Die **Gurkenstreifen** mit 4EL Essig, 1TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen und ziehen lassen. Das **Kerngehäuse** in kleine Würfel schneiden und separat aufbewahren.



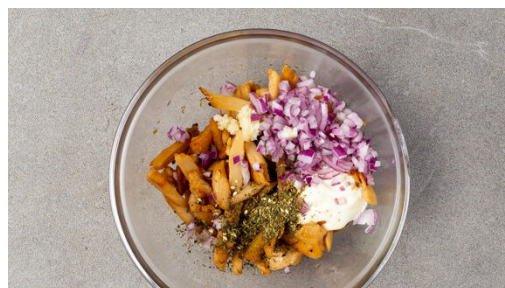
4. Schnitzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in kleinere Stücke schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. rundum anbraten. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden.



5. Schnitzel verfeinern

Die **Schnitzel**, die **Gurkenwürfel**, die **restlichen Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 4EL veganer Mayonnaise und der **Gewürzmischung** vermengen. Mit **2EL Gurkenlake** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Rotkohl vorbereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit ½TL Salz ca. 2Min. kräftig massieren, bis der **Kohl** weich wird, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Anschließend die **½ der Zwiebeln**, den **Dill** und 2EL Olivenöl untermengen und den **Kohl** mit je ½TL Zucker und Pfeffer würzen.



6. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Rotkohl**, den **Schnitzeln**, den **Tomaten** und den **Gurkenstreifen** belegen, zu **Wraps** zusammenklappen und mit dem **übrigen Rotkohlsalat** servieren.