



Vegane „Fischstäbchen“-Wraps

mit Koriander-Slaw & High-Protein-Tortillas



ca. 30min



4 Portionen

Der Duft von frisch gebratenen Fischstäbchen weckt sofort Kindheitserinnerungen, nicht wahr? Auch vegan sind sie mindestens genauso lecker, wie unsere knusprigen „Fischstäbchen“ beweisen. Sie ruhen auf würzig gebratener Paprika und knackigem Rotkohl-Slaw in Koriandercreme, warm unterfüttert von geschmeidiger High-Protein-Tortilla. Dazu noch ein Hauch Limette ... geschmacklich und farblich eine Sensation!

Was du von uns bekommst

- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 4 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Paprika
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 8 High-Protein-Tortillas¹
- 2 Pck. vegane Fischstäbchen^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- 5EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Zitruspresse

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 767kcal, Fett 40.1g, Kohlenhydrate 68.1g, Eiweiß 27.2g



1. Koriandercreme anrühren

Den **Koriander** fein schneiden. **Eine Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden. Den **Koriander** mit dem **Limettensaft**, 5EL veganer Mayonnaise, **¾ der Sriracha-Sauce** und 1 kräftigen Prise Salz verrühren und mit Salz abschmecken, nach Geschmack mehr **Sriracha-Sauce** zugeben.



2. Slaw zubereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, kräftig mit der **Koriandercreme** verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



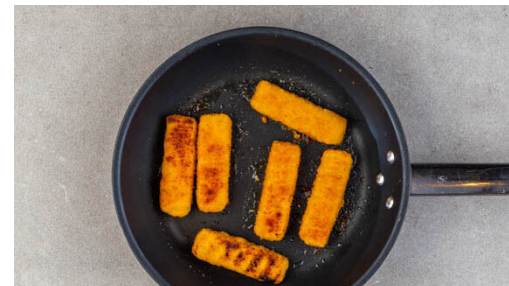
3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** und die **Paprika** mit 1 kräftigen Prise Salz in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 6-8Min. braten, bis sie weich werden. Die **Gewürzmischung** unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



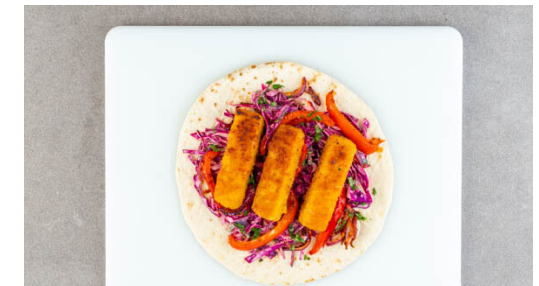
4. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer zweiten großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne wird weiterverwendet. Alternativ **jeweils 4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



5. „Fischstäbchen“ braten

Die **veganen Fischstäbchen** in der Tortillapfanne mit 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf einer Seite goldbraun anbraten, dann wenden und weiterbraten, bis sie rundum appetitlich gebräunt und knusprig sind.



6. Tortillas belegen

Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Koriander-Slaw**, dem **Gemüse** und den **veganen Fischstäbchen** belegen, einschlagen und aufrollen. Die **Limettenspalten** zu den **Wraps** servieren.