



Vegane „Fischstäbchen“-Wraps

mit Koriander-Slaw & High-Protein-Tortillas



ca. 25min



2 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

- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Stück Rotkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 8 High-Protein-Tortillas ¹
- 1 Pck. vegane Fischstäbchen ^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Zitruspresse

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

Kochtipp

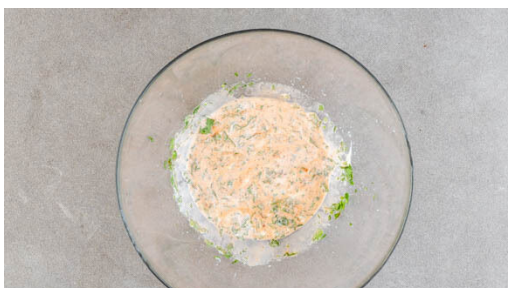
Übrige Tortillas einfrieren oder in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C (160°C Umluft) in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 807kcal, Fett 44.5g, Kohlenhydrate 68.2g, Eiweiß 27.3g



1. Koriandercreme anrühren

Den **Koriander** fein schneiden. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Den **Koriander** mit dem **Limettensaft**, 3EL veganer Mayonnaise, der **Sriracha-Sauce** und 1 kräftigen Prise Salz verrühren und mit Salz abschmecken.



2. Slaw zubereiten

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



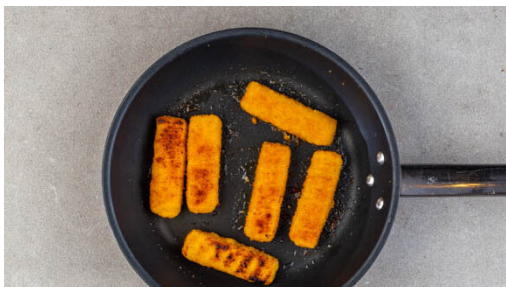
3. Gemüse braten

Die **Zwiebel** 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 mittelgroßen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 6-8Min. braten, bis sie weich werden. Die **Gewürzmischung** unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



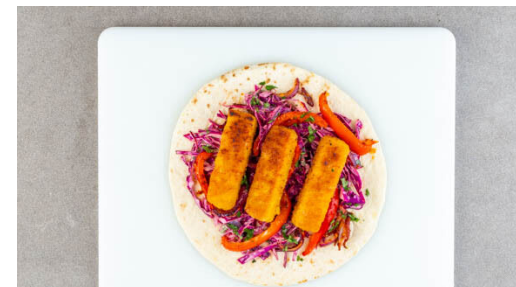
4. Tortillas erwärmen

Nacheinander **4 Tortillas** in einer zweiten mittelgroßen 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 die **Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



5. „Fischstäbchen“ braten

Die **veganen Fischstäbchen** in der Tortillapfanne mit 1EL 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.