



Süß-saure Wraps mit veganem Hack

mit Hoisin-Dip und eingelegten Karotten



ca. 30min



2 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

- 1 Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 200g veganes Hackfleisch³
- 50ml Hoisinsauce^{1,2,3}
- 1 Pck. Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Sparschäler

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 698kcal, Fett 31.5g,
Kohlenhydrate 73.2g, Eiweiß 24.2g



1. Gemüse vorbereiten

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



2. Karotten einlegen

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



3. Gemüse & Hack braten

Die **Paprika** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich ist. Das **vegane Hack** und den **Knoblauch** zugeben und in 3-4Min. goldbraun braten.



4. Saucen herstellen

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



5. Fertigstellen & servieren

4 Tortillas nacheinander in einer zweiten 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.