



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 Hackfleisch³
- 100ml Hoisinsauce^{1,2,3}
- 1 Pck. Tortillas¹

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

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

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. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.



6. Fertigstellen & servieren

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.