



Vegane „Hähnchen“-Wraps

mit Rotkohlsalat und eingelegter Gurke



20-30min



2 Personen

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“ geschnetzelte von „The Vegetarian Butcher“ besteht hauptsächlich aus Soja und leckeren Gewürzen! Dazu gibt es einen knackigen Rotkohlsalat mit Dill und blitzschnell eingelegte Gurkenstreifen. Wahnsinnig schmackhaft, fix gemacht und so gesund!

- 1 Minigurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Dill
- 1 Tomate
- 1 Packung geschnittener Rotkohl
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel ⁶
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 1 Packung Tortillas ¹

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- 2 große Pfannen
- Sparschäler

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 719kcal, Fett 37.8g,
Kohlenhydrate 64.3g, Eiweiß 26.4g



1. Gurke einlegen

Die **Gurke** mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden, das weiche **Kerngehäuse** aussparen und beiseitelegen. Die **Gurkenstreifen** mit 2EL Essig, 1/2-1TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen und ziehen lassen. Das **Kerngehäuse** in kleine Würfel schneiden und separat aufbewahren.



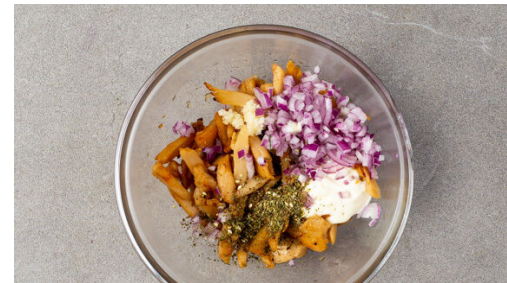
4. Veggie-Fleisch braten

Das **Veggie-Fleisch** in kleinere Stücke schneiden und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. rundum anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



2. Gemüse schneiden

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



5. Veggie-Fleisch verfeinern

Das **Veggie-Fleisch**, die **Gurkenwürfel**, die **restlichen Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit der **Mayonnaise** und der **Gewürzmischung** vermengen. Mit **1 EL Gurkenlake** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Rotkohl vorbereiten

Die **1/2 des Rotkohls** mit 1 kräftigen Prise Salz ca. 2Min. kräftig massieren, bis der **Kohl** weich wird, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Anschließend die **1/2 der Zwiebeln**, den **Dill** und 1EL Olivenöl untermengen und den **Kohl** mit je 1 kräftigen Prise Zucker und Pfeffer würzen. Der **übrige Kohl** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



6. Tortillas erwärmen

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