



Vegane „Hähnchen“-Wraps

mit Rotkohlsalat und eingelegter Gurke



20-30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Dill
- 2 Tomaten
- 1 Packung geschnittener Rotkohl
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnetzel⁶
- 3 Päckchen vegane Mayonnaise^{10,12}
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung¹¹
- 1 Packung Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Sparschäler

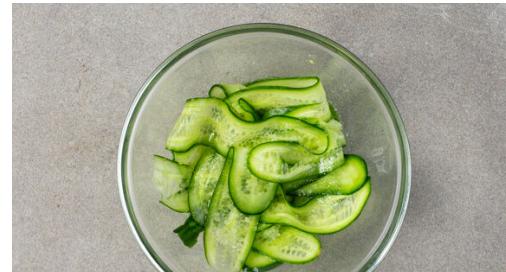
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 33.2g, Kohlenhydrate 63.8g, Eiweiß 26.2g



1. Gurke einlegen

Die **Gurke** mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden, das weiche **Kerngehäuse** aussparen und beiseitelegen. Die **Gurkenstreifen** mit 4EL Essig, 1-2TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen und ziehen lassen. Das **Kerngehäuse** in kleine Würfel schneiden und separat aufbewahren.



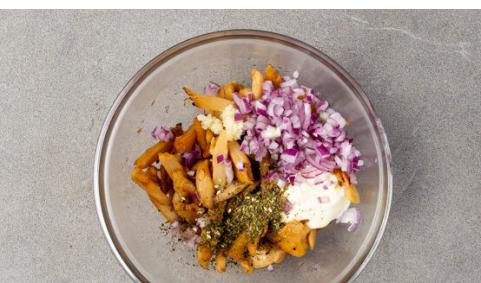
4. Veggie-Fleisch braten

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



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Tomaten** 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 **2EL Gurkenlake** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Rotkohl vorbereiten

Den **Rotkohl** mit 1/2TL Salz ca. 2Min. kräftig massieren, bis der **Kohl** weich wird, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Anschließend die **1/2 der Zwiebeln**, den **Dill** und 2EL Olivenöl untermengen und den **Kohl** mit je 1/2TL Zucker und Pfeffer würzen.



6. Tortillas erwärmen

Die **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.