



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 und fix gemacht!

Was du von uns bekommst

- 1 Minigurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Dill
- 1 Tomate
- 200g geschnittener Rotkohl
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel ⁶
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 1 Packung Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Sparschäler

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

Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 636kcal, Fett 28.7g, Kohlenhydrate 63.8g, Eiweiß 26.3g



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.



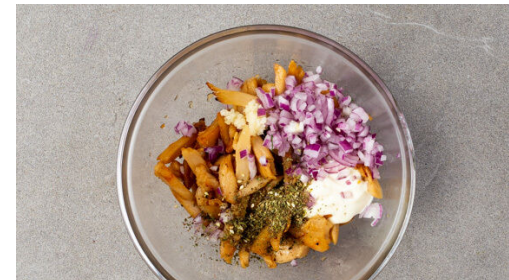
4. Veggie-Fleisch braten

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 **1EL Gurkenlake** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Rotkohl vorbereiten

Den **Rotkohl** 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.



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.