



Veganes Mittagessen für unterwegs Schnelle Rezepte von Nicole Just

Rote-Bete-Salat mit Kichererbsen

Zutaten für eine Portion

300 g Rote Bete, gekocht
220 g Kichererbsen (gekocht; entspricht 1 Glas, abgetropft)
2 Frühlingszwiebeln
1 Bund Petersilie
2 EL Leinsamenschrot
2 EL natives Leinöl oder Walnussöl
2-3 EL Apfelessig (naturtrüb)
2 TL Ahornsirup
2 Msp. Kreuzkümmel (gemahlen)
(Jod-)Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung (circa 10 Minuten)

Die Rote Bete in circa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Rote Bete und Kichererbsen in eine verschließbare Box geben und mischen.

Frühlingszwiebeln und Petersilie waschen, abtropfen lassen und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Petersilie fein hacken. Beide Zutaten sowie den Leinsamenschrot zur Roten Bete und den Kichererbsen geben. Den Salat mit Öl, Ahornsirup, Apfelessig, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer (nach Geschmack) würzen. Die Box gut verschließen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Gemüsewraps mit schneller Kidneybohnencreme

Zutaten für eine Portion

Für die Kidneybohnencreme (reicht für die doppelte Portion, siehe Tipp)

1 Dose Kidneybohnen oder 250 g gekochte Kidneybohnen
1 EL (Knoblauch-)Senf
2 EL Sojasauce
Saft 1/2 Limette
6 Zweige Oregano
1/2 TL schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)

Für die Wraps

100 g braune Champignons
1 große Karotte
2 TL neutrales Pflanzenöl (zum Braten)
1/2 Avocado

1 EL Zitrusseft (Zitrone oder Limette)
1 gelbe oder rote Paprika
1 kleines Romana-Salatherz oder 2 Handvoll Feldsalat
6 Cherrytomaten
2 Tortilla Wraps (auf Weizen oder Maisbasis)

Zubereitung (circa 15 Minuten)

Für die Kidneybohnencreme die Bohnen kurz abtropfen lassen, mit einer Gabel oder dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken und mit Senf, Sojasauce, Limettensaft und Pfeffer mischen. Den Oregano waschen, trockenschütteln, wenn nötig holzige Stiele entfernen und die Blätter und zarten Stiele fein hacken. Unter die Creme heben und zur Seite stellen.

Für die Füllung: Champignons in Scheiben schneiden. Die Karotte gegebenenfalls schälen und entweder in dünne Streifen schneiden oder mit dem Spiralschneider zu Gemüsenudeln drehen. Zwei Teelöffel in einer Pfanne erhitzen, rundherum auf höchster Stufe circa zwei Minuten goldbraun anbraten.

In der Zwischenzeit die Avocado in Scheiben oder Würfel schneiden und mit etwas Zitrusseft mischen. Wenn die Champignons goldbraun sind, die Karottenstreifen oder -nudeln mit in die Pfanne geben und circa eine Minute mit anschwitzen. Vom Herd ziehen.

Paprika, Salat und Tomaten waschen und abtropfen. Die Paprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Romana-Salat in dünne Streifen schneiden. Feldsalat nur verlesen. Die Tomaten halbieren.

Zwei Tortillawraps mit der Hälfte der Kidneybohnencreme bestreichen, dabei einen circa zwei Finger breiten Rand zu allen Seiten freilassen. Den Rest der Creme luftdicht verpackt in den Kühlschrank stellen (siehe Tipp). Das Gemüse auf der Bohnencreme verteilen und die Wraps aufwickeln. Dafür die Ränder links und rechts zwei Finger breit zur Mitte einklappen, den Tortillafladen dann von unten nach oben aufrollen, jedoch noch nicht ganz verschließen. Den oberen Rand zur Mitte hin einklappen und zu Ende rollen. Die Wraps nach Wunsch mit dem Messer halbieren und zum Mitnehmen in eine Frischhaltebox legen.

Tipp: Die Bohnencreme kann als Brotaufstrich weiter verwendet oder in den folgenden Tagen noch einmal zur Zubereitung von Wraps verwendet werden. Sie hält sich drei bis vier Tage im Kühlschrank und kann auch eingefroren werden.