



Wrap mit Gemüse und Sojahack

Zutaten (für vier Personen)

120 g Mehl Typ 405
80 ml Wasser
1/2 EL Olivenöl
je 1 TL gemahlener Ingwer und Kardamom
Salz, Pfeffer

150 g Eissalat
1 Frühlingszwiebel in Röllchen
je 40 g Streifen von Zucchini, Radieschen, Karotten, Paprika (bunt)
150 ml Sojacreme
1 TL Chiliflocken
150 g Sojahack
Salz, Pfeffer

Dip:
2 EL Aiwar

Beilage:
300 g Pflücksalat
1 Oxsenherz-Tomate

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Mehl mit Wasser glattrühren, etwas Öl zugeben, mit etwas Ingwer, Kardamom, Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit wenig Öl dünne Wraps beidseitig ausbacken.

Eissalat in dünne Streifen schneiden. Dann mit Röllchen von Frühlingszwiebeln und Zucchini-, Radieschen-, Karotten- und Paprikastreifen grob vermischen. Sojacreme unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Chiliflocken und Sojahack zufügen, alles gut vermischen.

Wraps mit Aiwar bestreichen, Gemüsemischung darauf verteilen, einrollen, in Klarsichtfolie einwickeln und im Kühlschrank vier bis fünf Stunden ziehen lassen.

Pflücksalat auf ovalem Teller als schönes Bukett anrichten und mit einer Öl-Essig-Marinade überträufeln. Die Oxsenherz-Tomate in Scheiben schneiden, dazu legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wrap auswickeln, schräg halbieren, mit anrichten.

Nährwerte pro Person

313 kcal – 6 g Fett – 23 g Eiweiß – 52 g Kohlenhydrate – 4 BE

Dieses Gericht ist vegan.