

Rezept

Asiatische Lettuce-Wraps

Ein Rezept von Asiatische Lettuce-Wraps, am 27.04.2024

Zutaten

1 Mini-Römersalat

Für die Füllung

3 Frühlingszwiebeln

1 EL Sesamöl

1 Kohlrabi (ca. 250 g)

1 Knoblauchzehe

250 g Veggie-Hack (vegan)

150 g Shiitake

Für die Sauce

1 Stück Ingwer (1 cm lang)

2 EL Sojasauce

Saft von 1/2 Limette

Pfeffer

4 EL Hoisinsauce (Asienladen oder Supermarkt)

1 EL Reisweinessig

Salz

Außerdem

Mungobohnensprossen zum Bestreuen

Schmeckt alternativ auch mit klassischen Wraps

4 Fertig-Wraps

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal, 9 g F, 13 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Für die Füllung die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden, ein Drittel beiseitestellen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und beides 2-3 Min. darin anbraten. Das vegane Hackfleisch hinzufügen und 5-7 Min. braten. Kohlrabi schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Shiitake-Pilze putzen und fein hacken, beides in die Pfanne geben und weitere 5 Min. mitbraten.
2. Für die Sauce den Ingwer fein reiben. Alle Zutaten gründlich miteinander vermischen und in die Pfanne geben. 5 Min. mitbraten und noch einmal abschmecken.
3. Den Salat in einzelne Blätter teilen, waschen und trocken tupfen. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen. Die Blätter mit je 2 EL Füllung, übrigen Frühlingszwiebeln und Mungobohnensprossen servieren.