

Rezept

# Vegane Gemüse-Wraps mit Lupinenfilet

Ein Rezept von Vegane Gemüse-Wraps mit Lupinenfilet, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> TK-Erbsen	<b>1</b> frische rote Chilischote
<b>6 Stiele</b> Minze	<b>4 EL</b> Sojasahne
Salz	Pfeffer
<b>1</b> rote Paprikaschote	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>50 g</b> Alfalfa-Sprossen oder Radieschensprossen	<b>4</b> Weizen-Soft-Tortillas (Fertigprodukt; Ø 2 cm)
<b>200 g</b> Lupinenfilet	<b>1 EL</b> Öl
Holzstäbchen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 80° vorheizen. Erbsen mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Min. ziehen lassen, abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen Chili längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein würfeln. Minze abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Erbsen und Sojasahne fein pürieren, Chili und Minze unterrühren, salzen und pfeffern.
2. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Sprossen heiß abbrausen und abtropfen lassen. Die Tortillafladen auf einem Rost im heißen Ofen ca. 8 Min. erwärmen, damit sie sich besser rollen lassen.
3. Inzwischen das Lupinenfilet erst in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Lupinenstreifen in einer Pfanne im heißen Öl bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 2 Min. braten.
4. Die Tortillas mit der Erbsencreme bestreichen, dabei rund herum einen fingerbreiten Rand frei lassen. Lupinenstreifen, Paprika, Frühlingszwiebeln und Sprossen darauf verteilen, die Wraps von der Seite her aufrollen und mit Holzstäbchen feststecken.