Rezept

Vegane Wrap-Bites mit Tempeh und Zitronengrasdip

Ein Rezept von Vegane Wrap-Bites mit Tempeh und Zitronengrasdip, am 09.06.2025

Zutaten

150 g	ungesüßter Sojaghurt
3	Knoblauchzehen
3 TL	Agavendicksaft
3 EL	neutrales Pflanzenöl
200 g	Tempeh
	Pul biber (türkische Paprikaflocken; ersatzweise 1 getrocknete, zerbröselte Chilischote)
je 1 Beet	Kresse und Sprossen (z. B. Rote-Bete-Sprossen)
3 1/2 TL	Zitronengraspaste (aus dem Glas oder selbst gemacht, siehe Rezept-Tipp)
	Salz
250 g	Babyspinat
2 EL	helle Sojasauce
1 EL	Zitronensaft
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
250 g	rote Spitzpaprikaschoten
4	weiche Weizentortillas (Fertigprodukt, ca. 25 cm Ø)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Für den Zitronengrasdip den Sojaghurt mit 1 1/2 TL Zitronengraspaste verrühren. Den Knoblauch schälen und 1 Zehe dazupressen. Den Dip mit Salz und etwas Agavendicksaft abschmecken und kühl stellen.

2. Den Spinat waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Spinat kurz darin schwenken. Die übrigen 2 Knoblauchzehen dazupressen und mit Sojasauce ablöschen. Den Spinat in eine Schüssel geben und die Pfanne säubern.

3. Den Tempeh fein zerbröseln. Die übrigen 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und den Tempeh darin in ca. 5 Min. rundherum knusprig braun braten. Den Tempeh mit den übrigen 2 TL Zitronengraspaste, Zitronensaft, den übrigen 2 TL Agavendicksaft und Pul biber würzen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und die Pfanne erneut säubern.

4. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Die Tortillas nacheinander in der Pfanne ohne Fett erwärmen, sodass sie elastisch werden. Jeden Fladen dünn mit Zitronengrasdip bestreichen und in der Mitte quer einen Streifen Spinat, Tempeh und Paprikawürfel darauf verteilen.

5. Die Tortillas seitlich etwas über die Füllung klappen und fest einrollen. Die Rollen mit einem scharfen Messer in je sechs dicke Scheiben schneiden.

6. Auf vier länglichen Tellern je sechs Röllchen mit der Schnittfläche nach oben anordnen. Auf jedes Röllchen einen kleinen Klecks Zitronengrasdip setzen und nach Belieben mit Pul biber bestreuen. Die Sprossen abspülen und trocken schleudern oder gut abtropfen lassen. Die Kresse vom Beet schneiden und die Röllchen damit bestreuen.