

Rezept

Vegane Wraps mit Linsen und Kohl

Ein Rezept von Vegane Wraps mit Linsen und Kohl, am 24.09.2023

Zutaten

600 g TK-Erbsen	150 g schwarze Linsen (Beluga-Linsen)
Salz	1 EL Garam Masala (aus dem Asienladen)
200 g Rotkohl	200 g Weißkohl
1 EL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone	2 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl	1 EL Tahin (Sesammas)
1 EL Agavendicksaft	60 ml Apfelsaft
Pfeffer	8 Zweige Minze
4 große Tortilla-Wraps (Fertigprodukt)	8 EL vegane Mayonnaise (sojafrei)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 19 g F, 25 g EW, 78 g KH

Zubereitung

1. Die Erbsen in einem Sieb auftauen lassen. Den Backofen auf 70° vorheizen. Die Linsen in einem Topf in 400 ml Wasser zugedeckt in ca. 20 Min. weich kochen. ½ TL Salz dazugeben und 5 Min. weiterkochen. Linsen in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Garam Masala mischen und im Ofen warm halten.
2. Vom Rot- und Weißkohl jeweils die äußeren Blätter entfernen. Den Kohl waschen und in sehr dünne Streifen hobeln oder schneiden, dabei jeweils den Strunk entfernen. Kohlstreifen in einer Schüssel mit 1 TL Salz bestreuen und 3-4 Min. mit den Händen kräftig durchkneten. Die Zitronenschale und den -saft mit Öl, Tahin, Agavendicksaft und Apfelsaft verrühren. Die Sauce mit dem Kohl vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Erbsen mit 200 ml Wasser in einen Topf geben und zugedeckt ca. 3 Min. kochen. Dann im Garwasser mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, hacken und unter das Erbsenpüree mischen. Das Püree warm halten. Die Tortilla-Wraps nach Packungsangabe auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen erwärmen.
4. Zum Servieren die Fladen mit dem Erbsenpüree bestreichen. Die Linsen darauf verteilen, mit Mayonnaise bestreichen und mit dem Kohlsalat belegen. Dabei rundum 1-2 cm Rand frei lassen. Die Ränder der Fladen jeweils seitlich und unten über der Füllung einschlagen, dann die Fladen von einer Seite beginnend aufrollen. Nach Belieben die geschlossene, untere Hälfte in Butterbrotpapier einwickeln, um die Wraps besser halten zu können.