

Rezept

Vegetarische Süßkartoffelnudel-Chili-Wraps

Ein Rezept von Vegetarische Süßkartoffelnudel-Chili-Wraps, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1 große Süßkartoffel (500 g) | ½ Limette |
| 1 Avocado | Salz |
| Pfeffer | ½ Bund Koriandergrün |
| 3 EL Olivenöl | 1 EL Tomatenmark |
| 1 TL Chiligewürz (Fertigmischung für Chili con Carne) | 250 ml Gemüsebrühe |
| 4 große Kopfsalatblätter | 4 Tortillas (Weizenfladen) |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 890 kcal, 43 g F, 13 g EW, 109 g KH

Zubereitung

1. Süßkartoffel schälen, einmal quer halbieren und die Enden gerade abschneiden. Süßkartoffel mit dem Spiralschneider in feine Streifen hobeln, diese kürzen.
2. Limette auspressen. Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen, das Fruchtfleisch fein würfeln und sofort mit 1 EL Limettensaft mischen, damit es nicht braun wird. Leicht salzen und pfeffern. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken, 1 EL davon mit den Avocadowürfeln mischen.
3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne oder im Wok erhitzen. Die Süßkartoffelnudeln darin bei großer Hitze 3-4 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten. Tomatenmark und gut ½ TL Chiligewürz zugeben, salzen, pfeffern und unter Rühren kurz mitrösten. Etwa 125 ml Brühe zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren braten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.
4. Übrige Brühe zugeben, weiterbraten, bis die Brühe völlig verdunstet ist - das dauert insgesamt 15 Min. Sind die Süßkartoffelnudeln noch nicht weich genug, noch einige EL Wasser zugeben und weiterbraten, bis die Nudeln gar sind, aber noch leicht Biss haben. Mit Salz, Pfeffer, Chiligewürz und 1-2 EL Limettensaft abschmecken. Das übrige Koriandergrün untermischen.
5. Inzwischen die Tortillas nach Packungsangabe erwärmen. Salatblätter waschen und trocken tupfen. Tortillas jeweils mit 1 Salatblatt belegen, darauf je ein Viertel der Süßkartoffelnudeln mittig in einer Linie daraufgeben. Mit Avocadowürfeln bestreuen. Die Wraps aufrollen und sofort servieren.