



Orientalischer Wrap mit Rotkohlsalat und Quorn-Tomaten-Kokos-Füllung

Zutaten für 4 Portionen

- ¼ Rotkohl (ca. 400g)
- Salz, Pfeffer, Öl
- 1 TL Zucker
- 2EL Balsamessig
- 250g Quorn (oder alternatives Fleischersatz-Produkt)
- 1TL Sambal Olek
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- ½ TL Ras el Hanout
- 50ml Kokosmilch
- 2 Zweige frischer Koriander
- 250g Joghurt
- 1EL Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Chiliflocken
- 3 Tomaten
- 80g Rucola
- 4 Tortilla Wraps (vorgebacken)

Zubereitung

1. Rotkohl in feine Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit Öl, Balsamessig, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Salat mit der Hand durchkneten und durchziehen lassen.
2. Quorn in eine feuerfeste Schale füllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sambal Olek, Kreuzkümmel, Ras el Hanout und Kokosmilch zugeben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad, auf der zweiten Schiene von unten, 15 Minuten garen.
3. Joghurt in eine Schüssel geben und mit Pfeffer, Chiliflocken, Ras el Hanout, Salz und Zitronensaft abschmecken. Koriander waschen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden und unter den Joghurt heben.
4. Rucola putzen, Tomaten waschen und würfeln.
5. Die Wraps einzeln zuerst mit dem Joghurt bestreichen. In der Mitte mit Rucola, Tomatenwürfeln, Rotkohlsalat und Quorn belegen. Die Seiten einschlagen, aufrollen und die Rolle in der Mitte durchschneiden.
6. Rest vom Joghurt als Dip dazu genießen



vegetarisch