

Liebe Köch*innen,

Zart und unschuldig kommt er von unserem Feld. Während er nur wenige Kalorien mit sich bringt, liefert er uns dennoch nützliche Nährstoffe, wie Kalium und Vitamin C. Zudem können wir durch den Verzehr von Spitzkohl unsere Ballaststoffzufuhr erhöhen, was für den größten Teil der Allgemeinbevölkerung sehr empfehlenswert ist! Gewürzt, eingewickelt in einen Wrap, neben lecker mariniertem Gemüse, Kichererbsen und Nüssen fällt das dann auch gleich gar nicht mehr schwer.

Guten Appetit wünscht,

Tina Richter



Zutaten:

- 1 Packung Wraps (6 Stück)
- 1 Glas Kichererbsen (350g)
- 3 TL Agavendicksaft
- 2 TL Café de Paris Gewürz
- ½ Spitzkohl, in feinen Streifen
- 3 Tomaten, gewürfelt
- 1 Avocado, gewürfelt
- ½ Bund Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- ½ Glas Mango Chutney (110g)
- 2 EL Avocadoöl
- 1 Grillkasl oder
1 Wheaty veganer Tex-Mex Burger
- 40 g geröstete, gesalzene Cashews
- Salz, Öl zum Braten

Zubereitung:

Zuerst die gebackenen Kichererbsen vorbereiten. Hierfür die Kichererbsen aus dem Glas abtropfen lassen. Die Hülsenfrüchte, zusammen mit dem Agavendicksaft, dem Café de Paris, 1 großem TL Salz und 1,5 EL Olivenbratöl in eine Schüssel geben und kräftig schütteln. Auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten, sodass möglichst der ganze Platz ausgenutzt ist. Im vorgeheizten Ofen für 30-40 Minuten bei 180° Umluft backen, dabei regelmäßig wenden. Goldbraun und knusprig (richtig knusprig werden sie erst beim Auskühlen) sind sie genau richtig.

Den Spitzkohl mit 1 EL Salz kräftig durchkneten und dann durchziehen lassen. Tomaten-, Avocadowürfel und Frühlingszwiebel-Ringe mit 2 TL Salz, dem Mango-chutney und dem Avocadoöl marinieren. Cashews grob hacken. Den Grillkasl oder den Tex-Mex Burger in etwas Öl anbraten und nach kurzem Abkühlen in Würfel schneiden.

Zuletzt noch in einer heißen Pfanne die Wraps von beiden Seiten wenige Sekunden rösten. Schon kann es mit dem Belegen losgehen – bevor ich die richtige Technik hierfür nun aber lang und breit erkläre, würde ich vorschlagen du wagst dich entweder unwissend daran oder lädst einfach einen Wrap-geschulten Freund zum Essen ein :).