Blumenkohl-Wraps Asia Style

18/23

Liebe Koch*innen,

Wraps sind schnell gemacht und vielfältig. Heute geht es einfach vegan zur Sache und der Blumenkohl darf sich mit Asia Sauce von seiner besten Seite zeigen. Mit veganer Mayo und frischem Salat ist im Handumdrehen eine leichte Speise gezaubert.

Die Tortillas könnt ihr leichter Rollen, wenn ihr sie vorher erwärmt – in der Pfanne oder im Ofen. Sie können auch kalt oder am nächsten Tag genossen werden. Auch können sie gerollt nochmal in der Pfanne angebraten werden. Das bringt ein bisschen Knusper und macht die ganze Sache noch einen Tick spannender.

Viel Spaß beim Nachkochen,
Stefan Herbolzheimer

Zutaten

Für 6 Wraps

- 1 Packung Tortilla Wraps
- 6 EL vegane Mayonnaise
- ½ Kopf grüner Salat, etwa Batavia, gewaschen und abgetropft
- ½ Kopf Blumenkohl, die Röschen etwa haselnussgroß geschnitten
- 1 kleine Karotte, geraspelt
- 1 Zwiebel in Halbringe geschnitten
- 1 EL Haselnüsse, gehackt
- 4 EL Asia Sauce
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Öl zum Braten

Zubereitung

Den Blumenkohl mit etwas Öl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne unter schwenken so lange braten bis er anfängt zu bräunen. Direkt zu Beginn Salz und Zucker hinzufügen. Dann den Rest des Gemüses beigeben und bei gelegentlichem Rühren etwa 5-8 Minuten weiter garen. Die Haselnüsse hinzufügen und mit der Asia Sauce (nicht sparen!) in der Pfanne vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das untere Drittel eines gewärmten Maistortillas mit einem EL veganer Mayo bestreichen, 2-3 Blätter grünen Salat (je nach Größe) darauf verteilen und mit etwa 2-3 EL des Blumenkohlgemüses zu einem Wrap drehen. Hierfür die Seiten links und rechts über die Füllung schlagen und dann unter moderater Spannung nach oben eindrehen. Nicht zu fest, könnte reisen, nicht zu lose, könnte auseinanderfallen. Mit allen verbleibenden Wraps wiederholen. (Übung macht den Meister!) Schräg halbieren und genießen.