Veganer Döner Wrap.

45 Min.
Vorbereitung

45 Min.
Gesamtzeit

einfach
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 786 kcal | 37 g Eiweiß | 34 g Fett | 76 g Kohlenhydrate

Zutaten für: 2 Portion(en)

100	g	**Weißkohl**
100	g	**Salatgurke**
4		**Cocktailtomaten**
4	EL	**Rapsöl**
2	EL	**Apfelessig (z.B. Naturgut)**
2	EL	**Apfelsaft naturtrüb (z.B. Naturgut)**
1,0	EL	**Agavendicksaft (z.B. Naturgut)**
0,50	TL	**Tafelmeerrettich (z.B. Würz & Co.)**
		Salz und Pfeffer
300	g	**Kartoffeln**
1,0	EL	**Rapsöl**

Zubereitung:

1. Weißkohl in feine Streifen schneiden.
2. Gurke waschen, trocknen, längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Das feste Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.
3. Tomaten waschen und halbieren.
4. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.
5. Rapsöl, Apfelessig, Apfelsaft, Agavendicksaft und Meerrettich in eine Salatschüssel geben und kräftig mit einem Schneebesen mixen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken
6. Gemüsestücke in das Dressing geben, alles mischen und ziehen lassen.
7. Kartoffeln schälen, in ca. 1x1 cm große Würfel schneiden, in einer Schüssel mit Öl und Salz vermischen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Backofen ca. 20–30 Min. goldbraun backen. Zwischendurch wenden.

auf 2. Seite geht es lecker weiter

Veganer Döner Wrap.

2. Seite / es geht lecker weiter

100	g	Soja-Joghurtalternative oder vegane Frischcreme natur (z.B. Food for Future)
1,0	EL	Zitronensaft
1,0	EL	Orangensaft
0,50	TL	Tafelmeerrettich (z.B. Würz & Co.)
2	EL	Ketchup
1,0	EL	Tomatenmark
1,0	EL	Agavendicksaft (z.B. Naturgut)
0,50	TL	Paprikapulver geräuchert (z.B. Würz & Co.)
185,0	g	pflanzliche Chunks Döner Style (z.B. Food for Future)
2		Tortilla Wrap(s) ca. 26 cm Ø (z.B. Mike Mitchell's)
12		Blätter Rucola oder Baby-Spinat

Zubereitung:

8 Währenddessen die Soja-Joghurtalternative, Zitronensaft, Orangensaft, Meerrettich, Ketchup, Tomatenmark, Agavendicksaft und Paprikapulver kräftig aufschlagen. Cocktailsoße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Bei größeren Mengen den Stabmixer verwenden.

9 Die pflanzlichen Chunks Döner Style nach Packungsanleitung kross braten. Gleichzeitig die Wraps kurz in der Pfanne, im Backofen, auf dem Grill oder in der Mikrowelle erwärmen.

10 Rucola waschen, trockenschleudern und grob kleinschneiden. Unter den Salat mischen.

Anrichten: Wraps auf Teller legen, abgetropften Salat und anschließend die knusprigen Kartoffeln darauf verteilen. Die Chunks obenauf platzieren. Das Ganze mit reichlich Cocktailsauce beträufeln.

Tipp: Mit frisch gehackten Kräutern wie z.B. glatter Petersilie oder Koriander verfeinern.

11 Wraps wie eine Eistüte schräg aufrollen oder an einer Seite ein breites Teigstück über die Füllung falten und dann zwei Seiten einklappen.