

Tofu-Wraps

Gesamtzeit **35 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1785 kJ / 426 kcal

Fett: **25,6 g** Eiweiß: **13,8 g**
Kohlenhydrate: **34,5 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Tofu-Wraps:

80 g Mayonnaise
1 EL Kikkoman Ponzu -
Würzsauce mit Sojasauce
und Essig, mit
Zitronengeschmack
1 TL Kurkuma, gemahlen
0,5 TL Tabasco
0,5 TL schwarzer Sesam

Zum Belegen:

1 große Karotte
1 kleiner Fenchel
80 g Pflücksalat oder
Wildkräutersalat
200 g Tofu-Nuggets (siehe
Rezept)
1,5 EL Pflanzenöl
4 Wraps (mit Maismehl)
12

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für die Sauce Mayonnaise, Ponzu-Sauce, Kurkuma, Tabasco und Sesam verrühren.

Schritt 2

Karotte schälen und waschen. Fenchel putzen und waschen, mit der Karotte dünn auf einer Mandoline oder einem Gemüsehobel schneiden und in Eiswasser legen, damit sie besonders knackig sind. Salat waschen und trocken schleudern.

Schritt 3

Tofu-Nuggets in erhitztem Öl in einer Pfanne braten. Wraps nach Wunsch im Backofen erwärmen und mit der Sauce bestreichen. Die Wraps mit Karotte, Fenchel, Salat, Tofu-Nuggets und Minze belegen, aufrollen, evtl. mit Pergament- oder Backpapier fixieren, diagonal halbieren und servieren.