



Asiatische Gemüse-Wraps

mit Melanzani und Sauerrahmcreme



30-40min



2 Personen

Für dieses Gericht haben wir uns richtig in der Fusionsküche ausgetobt: Wraps aus der Tex-Mex Küche treffen auf eine knackige Asia Gemüsefülle und eine frische Sauerrahmcreme. Die Aromen der Komponenten passen hervorragend zueinander und das befüllen der Wraps macht der ganzen Familie Spaß! Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- Melanzani
- Tortillas ¹
- Sweet Chili Sauce
- Sojasauce ^{1,6}
- unbehandelte Limette
- frischer Koriander
- Knoblauchzehe
- Zucchini
- rote Paprika
- Yokos Tofugewürz ¹⁰
- Sauerrahm ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 708.0kcal, Fett 33.4g, Eiweiß 17.2g, Kohlenhydrate 77.8g



1. Gemüse schneiden

Backrohr auf 180°C Umluft vorheizen. Die **Melanzani** ohne Strunk erst längs in 1cm dicke Scheiben schneiden, dann die Scheiben in 1cm dicke Würfel schneiden. **Paprika** halbieren, entkernen und in sehr dünne Streifen schneiden. Die **Zucchinienden** abschneiden, dann die **Zucchini** längs halbieren und in 5mm dünne Halbmonde schneiden.



4. Tortillas erwärmen

Währenddessen **4-6 Tortillas** auf ein Backrost legen und ca. 2Min. im Rohr aufwärmen. Die übrigen **Tortillas** können eingefroren werden.



2. Gemüse braten

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Eine große Pfanne oder einen Wok mit 1EL Öl auf hohe Stufe erhitzen. Die **Melanzani** und **Paprika** hineingeben und ca. 4Min. scharf anbraten. Nun die **Zucchini** und den **Knoblauch** zugeben und weitere ca. 2min. braten.



5. Sauerrahm verrühren

1TL Limettenschale abreiben, dann die **Limette** in Spalten schneiden. **Sauerrahm** mit **1EL Yokos Gewürz**, **Limettenabrieb**, etwas Salz und Pfeffer zu einem cremigen Dip rühren. **Koriander** grob hacken.



3. Sauce zubereiten

Gemüse mit **Sojasauce** und **Sweet Chili Sauce** ablöschen, gut vermengen und auf mittlerer Hitze zugedeckt weitere ca. 5min. köcheln.



6. Wraps rollen

Erst je **1EL Sauerrahm** auf den **Tortillas** verteilen, dann das **Gemüse** darauf geben und mit **Koriander** bestreuen, dabei das untere Drittel frei lassen. Das untere Drittel der **Tortillas** über das Gemüse falten und die Seiten der **Tortillas** darüber klappen. Die **Wraps** mit evtl. übrigem **Sauerrahm** servieren und **Limettenspalten** nach Geschmack über den **Wraps** auspre...