



## Asiatische Gemüse-Wraps

mit Melanzani und Sauerrahmcreme



30-40min



4 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

- Sauerrahm <sup>7</sup>
- Yokos Tofugewürz <sup>10</sup>
- rote Paprika
- Zucchini
- Knoblauchzehe
- unbehandelte Limette
- Sweet Chili Sauce
- Tortillas <sup>1</sup>
- Melanzani
- Sojasauce <sup>1,6</sup>
- frischer Koriander

## 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 672.0kcal, Fett 29.5g, Eiweiß 17.4g, Kohlenhydrate 77.7g



### 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 **Tortillas** auf ein Backrost legen und ca. 2Min. im Rohr aufwärmen.



### 2. Gemüse braten

**Knoblauch** schälen und in Scheiben schneiden. Eine große Pfanne oder einen Wok mit 1-2EL 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

**1-2TL 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 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...