

Shredded Tofu Wraps

25–30 Min

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

200 g	Fester Tofu
2 EL	Cool Chick
1 EL	Olivenöl
1	Kleine Karotte, grob geraspelt
1	Kleine rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
2	Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
100 g	Kirschtomaten, halbiert
4	Große Tortilla-Wraps, vegan
2	Handvoll frischen Spinat (alternativ Rucola od. Salat)
100 g	Pflanzlicher Joghurt (z.B. auf Soja- oder Mandelbasis)
1 TL	Zitronensaft
1	Kleine Knoblauchzehe, fein gehackt (optional)

Zubereitung

1 Tofu vorbereiten:
Den festen Tofu mit den Händen oder einer Gabel fein zerbröseln, sodass er die Konsistenz von „Shredded Meat“ hat.
Den zerbröselten Tofu mit der Kotányi Huhn-Gewürzmischung in einer Schüssel gut vermengen.

2 Tofu anbraten:
Eine Pfanne erhitzen, das Olivenöl hinzufügen und den gewürzten Tofu bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten anbraten, bis er goldbraun und leicht knusprig ist.

3 Gemüse vorbereiten:
Karotten, Paprika, Frühlingszwiebeln und Kirschtomaten waschen und schneiden.
Das frische Gemüse beiseitestellen.

4 Sauce zubereiten:
Den pflanzlichen Joghurt mit Zitronensaft und (optional) gehacktem Knoblauch vermengen.

5 Wraps belegen:
Die Tortilla-Wraps mit je einem Löffel der Joghurtsauce bestreichen.
Eine Handvoll Spinat oder Salat darauf verteilen.
Den gebratenen Tofu und das frische Gemüse (Karotten, Paprika, Kirschtomaten) gleichmäßig darauf anrichten.

6 Wraps rollen:
Die Seiten der Wraps leicht einklappen und anschließend fest einrollen.
Optional: In einer heißen Pfanne oder auf einem Kontaktgrill für 1–2 Minuten rösten, damit die Wraps außen leicht knusprig werden.

7 Servieren:
Die Wraps halbieren und auf einem Teller anrichten.

TIPP: Shredded Tofu ist auch perfekt als Basis für Burrito-Bowls oder auf einer Buddha-Bowl.