



## Zutaten 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)          |

# Shredded Tofu Wraps

🕒 25–30 Min

## Zubereitung

- 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.
- 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.
- Gemüse vorbereiten:**  
Karotten, Paprika, Frühlingszwiebeln und Kirschtomaten waschen und schneiden.  
Das frische Gemüse beiseitestellen.
- Sauce zubereiten:**  
Den pflanzlichen Joghurt mit Zitronensaft und (optional) gehacktem Knoblauch vermengen.
- 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.
- 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.
- 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.

