Shredded Tofu Wraps

25–30 Min

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.

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)