Picknicktaco mit Radieschen und Mangodressing

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Radieschen	70 g
Birnen	1 St.
Kichererbsen aus der Dose	60 g
Rotkohl	100 g
Koriander, frisch	20 g
Öl	2 EL
veganes Gyros	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Mango	100 g
Senf	2 EL
Sojaghurt	5 EL
Wraps	4 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Zitrone halbieren und auspressen. Radieschen waschen, Enden entfernen und in feine Scheiben schneiden. Birne waschen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. In einem Sieb Kichererbsen abtropfen lassen und mit Wasser abspülen. Rotkohl waschen, unschöne Blätter entfernen und in feine Scheiben schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. In einer Schüssel Radieschen, Birne, Kichererbsen, Rotkohl und Koriander mischen.

2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und veganes Gyros ca. 4–5 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

3. Mango schälen, gewünschte Menge Fruchtfleisch lösen und würfeln. In einem Gefäß mit dem Pürierstab Mango, Senf, Sojaghurt, etwas Salz und Pfeffer pürieren.

4. Dressing auf Wraps verteilen. Mit Radieschen-Gemisch und veganem Gyros toppen. Nach Belieben Zitronensaft über die Tacos träufeln und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	410 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	13 g