Veganer Dürüm-Wrap mit Tofu-Gyros

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rotkohl, frisch	0.25 St.
Salz	
Zucker	
Salatgurken	0.25 St.
Strauchtomaten	100 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Eisbergsalat	150 g
Petersilie, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Sojaghurt	200 g
Dill, gerebelt	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Dürüm Wraps	4 St.
Öl	2 EL
Tofu, natur	400 g
Smokehouse BBQ Rub	4 TL
italienische Kräuter, getrocknet	2 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder

1. Rotkohl vierteln, Strunk entfernen, unschöne äußere Blätter abbrechen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz und Zucker kräftig verkneten und beiseitestellen.

2. Gurke und Tomaten waschen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Eisbergsalat in grobe Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Knoblauch schälen und hacken. Limette halbieren und auspressen.

3. In einer Schüssel Sojaghurt mit Petersilie, Dill und Knoblauch verrühren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Tofu in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel Tofustreifen, 2 EL Öl, Smokehouse BBQ Gewürz und italienische Kräuter vermischen.

5. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Dürüm Wrap im Ofen ca. 1 Min. aufwärmen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Tofu-Gyros ca. 6 Min. braten.

6. Dürüm Wraps mit Joghurtsauce bestreichen und nach Belieben mit allen Zutaten füllen. Zuletzt nochmals mit etwas Sojaghurtsauce beträufeln, eng aufrollen, halbieren und veganen Dürüm Wrap servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	595 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	22 g