

Wraps mit knusprigem Tofu und Avocado





Zubereitungszeit 30min





Zutaten

für 4 Portionen	
Salatgurken	1 St.
Mini Romana	2 St.
Koriander, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Tofu, natur	400 g
Avocado	1 St.
Sojaghurt	200 g
Currypulver	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahle	en
Cornflakes	75 g
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Sojadrink	100 ml
Senf	1 TL
Öl	6 EL
Wraps	4 St.
Essig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, große Pfanne, Sieb, Gefrierbeutel

- 1. Gurke waschen, der Länge nach vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Salat in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Tofu in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden.
- 2. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen. In eine Schüssel grob zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen.
- 3. In einer weiteren Schüssel Sojaghurt mit Curry, Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken.
- 4. Cornflakes in einem Beutel grob zerbröseln und auf einem Teller verteilen. Auf einem weiteren Teller Mehl mit Sojadrink, Senf, Salz und Curry vermengen.
- 5. Tofustücke zuerst in Soja-Mehl-Mischung und dann in Cornflakes wenden. Panade gut festdrücken. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe und panierten Tofu vorsichtig ca. 5 Min. goldbraun braten. Pfanne vom Herd nehmen und Zuckerrübensirup über den Tofu träufeln.
- 6. Wraps nach Belieben im Ofen ca. 2 Min. erwärmen. Mit Avocado bestreichen und mittig in der oberen Hälfte mit Gurke, Salat, Koriander und Tofu belegen. Mit Curry-Dip beträufeln, eng aufrollen und servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	658 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	34 g