



Vegane Gemüse-Frikadellen-Pfanne mit Mini-Tortilla-Chips

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Spitzpaprika	3 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Zucchini	2 St.
Champignons, braun	350 g
Petersilie, frisch	40 g
Wraps, Vollkorn	3 St.
Olivenöl	4 EL
Salz	
Vegane Snack-Frikadellen	180 g
Vemondo Vegane Creme	150 g
Pfeffer, schwarz	
Zitronen	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Spitzpaprika waschen, Strunk und Kerne entfernen. Zwiebeln halbieren und schälen. Zucchini waschen und Enden entfernen. Paprika, Zwiebeln und Zucchini in grobe Stücke schneiden. Champignons ggf. mit einem Küchenkrepp putzen und vierteln. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
2. Vollkorn-Wraps in ca. 2 cm große Dreiecke schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl und Salz marinieren, auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und für ca. 10 Min. knusprig backen.
3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Vemondo vegane Mini-Frikadellen, Champignons und Zwiebeln ca. 5 Min. anbraten. Paprika und Zucchini zugeben und weitere ca. 5 Min. braten. Herd ausstellen. Vegane Creme zugeben, durchschwenken und ca. 3 Min. ziehen lassen. Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zitrone vierteln. Gemüse-Frikadellen-Pfanne auf Teller verteilen und mit Mini-Tortilla-Chips und Zitrone garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	551 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	29 g