



Veganer Frikadellen-Wrap mit Gurken-Radieschen-Salat

Zeit gesamt
🕒 1h

Zubereitungszeit
🍲 1h

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bulgur	100 g
Gemüsebrühe	1 EL
Olivenöl	5 EL
Kurkuma	2 TL
Vemondo veganes Hack	275 g
Knoblauchzehen	1 St.
Frühlingszwiebeln	3 St.
Senf	1 TL
Salatgurken	1 St.
Radieschen	1 Bund
Minze, frisch	25 g
Petersilie, frisch	20 g
Salz	
Pfeffer, bunt	
Weizenmehl, Type 405	200 g
Backpulver	1 TL
Sojaghurt	350 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne

1. Bulgur in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich durchspülen. In einem Topf Gemüsebrühe auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen, Bulgur hinzufügen zugedeckt für ca. 10 Min. garen. Topf vom Herd nehmen, Bulgur weitere 5 Min. quellen lassen. 2 EL Olivenöl und Kurkuma untermischen und beiseitestellen.
2. Vemondo Hack in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und Wurzelenden entfernen. Den Rest fein hacken und mit Knoblauch, Senf und 1 EL Olivenöl zum Hack geben. Aus der Masse Frikadellen formen.
3. Gurke und Radieschen waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Frikadellen darin ca. 6 Min. anbraten. Herd ausschalten und Frikadellen kurz ruhen lassen.
5. In einer Schüssel Mehl, 200 g Sojaghurt, Backpulver und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 4 Teile teilen und zu Kugeln formen. Teigkugeln auf einer bemehlten Fläche mit einem Nudelholz zu dünnen Fladen ausrollen. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Wraps auf mittlerer Stufe von beiden Seiten je ca. 2–3 Min. goldbraun ausbacken.
6. In einer Schüssel den übrigen Sojaghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die warmen Wraps mit Sojaghurt bestreichen, Bulgur, Frikadellen und Salat darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	569 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	22 g