



Wirsing-Wraps mit Bananen-Erdnuss-Dip

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	3 St.
Bio Limetten	1 St.
Erdnusskerne	75 g
Wasser	75 ml
Sojasauce	4 EL
Chili, gemahlen	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Wirsing	0.25 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Karotten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Räuchertofu	250 g
Olivener Öl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Messbecher, großer Topf, Pürierstab

1. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Messbecher mit dem Stabmixer Bananen, Erdnusskerne, Wasser, 1 EL Sojasauce, Chili, 1 EL Limettensaft fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bananen-Erdnuss-Dip umfüllen und kalt stellen.
3. In einem großen Topf ca. 3 l Salzwasser zum Kochen bringen. Wirsing waschen, 8–12 Blätter vorsichtig abziehen und jeweils den Strunk entfernen. Blätter im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. garen, bis sie biegsam sind. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Karotte waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Räuchertofu in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel Paprika, Karotte und Räuchertofu mit 3 EL Sojasauce, 1 EL Limettensaft, Knoblauch, Ingwer, Salz und 1 EL Olivenöl marinieren.
5. Wirsingblätter mit etwas Gemüse und Räuchertofu füllen, zu einem Wrap rollen und mit Bananen-Erdnuss-Dip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Wraps lassen sich mit allerlei Gemüse füllen. Für noch mehr Protein kann man weiße Bohnen oder ein paar Sonnenblumenkerne in die Füllung geben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	403 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	16 g