



Wraps mit knusprigem Tofu und Avocado

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



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 | |
| 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.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

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