Wraps mit mariniertem Tofu

mit Rotkrautsalat und Tabouleh

846 kcal pro Portion

Mittel

International

Vegan

Zutaten

2 Portionen

200 g	Tofu, geräuchert
1	Bio-Limette
2	Knoblauchzehen
4 El	Sojasauce
2 El	Ahornsirup
150 g	Rotkohl
3 El	Rotweinessig
4 El	Pflanzenöl
2 El	Rosinen
100 ml	Gemüsefond
50 g	Couscous
2	Tomaten
0,50	Gurke
1	Bund Minze
1	Bund Petersilie
2	Vegane Tortilla Wraps
2 El	Humus, natur
4 El	Sojajoghurt

Zubereitung

1. Tofu zwischen mehrere Lagen Küchenpapier legen und beschweren. Ca. 15 Min. Entwässern, anschließend den Tofu in Würfel schneiden. Von der Limette ca. 1 TL fein abreiben. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Limettenabrieb, Knoblauch, Sojasauce, Ahornsirup in einer Schüssel vermengen. Tofu in der Marinade einlegen. Ca. 1 Std ziehen lassen.
2. Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden. Rotkohl in einer Schüssel mit Rotweinessig, 2 EL Pflanzenöl und Salz, Pfeffer kräftig durchkneten. Rosinen unterheben. Anschließend abdecken und ebenfalls ziehen lassen.
3. Gemüsefond aufkochen. Couscous hineingeben und ca. 15 Min. im Fond ziehen lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde. Anschließend vollständig auskühlen lassen.
4. Tomaten und Gurke abwaschen und vom wässrigen Kerngehäuse befreien. Anschließend in feine Würfel schneiden. Minze und Petersilie fein hacken. Alles zusammen mit dem Couscous vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
5. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Tofu aus der Marinade nehmen und knusprig braun braten.
6. Tortilla Wraps in einer Pfanne ohne Öl kurz erhitzen. Jeweils mit 1 EL Humus bestreichen. Tabouleh, Rotkrautsalat und Tofu auf dem Wraps anrichten. Je 2 EL Sojajoghurt auf den Wraps verteilen.

1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	559kJ /135kcal	3.521kJ /846kcal
Fett	7g	42g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	6g
Kohlenhydrate	13g	76g
davon Zucker	5g	29g
Eiweiß	6g	35g
Salz	2g	8g