



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW26
2016



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Sommerlicher Tofu-Gemüse-Wrap mit Gurkensalat

Wir treten wieder einmal den Beweis an, dass Tofu mehr kann als Curry oder Asia-Pfanne. Denn ob beim Picknick, im Büro oder auf der nächsten Grillparty, mit diesem Wrap machst Du kulinarisch richtig Eindruck und einfach zuzubereiten ist er obendrein. Lass es Dir, gerne auch „to go“, schmecken!



30 min.



Stufe 1



Tofu



Tortilla-Wraps



Salatherz



Gurke



Karotte



Gewürzmischung



Schnittlauch



Schmand



Gratinkäse

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schmand 7)	200 g	400 g
Gewürzmischung „Tofu-Wrap“ 15)	2 g	4 g
Karotte	1	2
Salatherz	1	2
Gurke	1	2
Schnittlauch	1 Bund	1 Bund
Tofu 6)	200 g	400 g
Tortilla-Wraps 1)	2 ⊕	4
Gratinkäse 7)	100 g	200 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

7) Lactose 6) Soja
1) Gluten 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 564 kcal
Kohlenhydrate: 30 g
Fett: 38 g, Eiweiß: 25 g
Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Gemüseribe, kleine Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Küchenpapier



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

1 In einer kleinen Schüssel $\frac{1}{2}$ des **Schmands** mit der **Gewürzmischung** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, beiseitestellen und ziehen lassen.



2 **Karotte** schälen und grob raspeln. Blätter des **Salatherzes** abzupfen. **Gurke** halbieren, eine Hälfte der Länge nach vierteln, die andere Hälfte in dünne Scheiben hobeln. **Schnittlauch** trocken schütteln, 2 – 3 Stängel in kleine Röllchen schneiden. In einer großen Schüssel **Gurkenscheiben** mit restlichem **Schmand** und **Schnittlauchröllchen** vermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und beiseitestellen.



3 **Tofu** in 1 cm dicke Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Tofustreifen** darin ca. 3 Min. von allen Seiten anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Herausnehmen und beiseitestellen.

4 Pfanne mit Küchenpapier auswischen. **Tortilla-Wraps** einzeln darin einige wenige Sekunden erwärmen. **Vorsicht:** Wirklich nicht zu lang, da sie sonst hart werden und sich nicht mehr aufrollen lassen.



5 **Wraps** mittig mit 1 – 2 EL **Schmandsoße** bestreichen. **Salatblätter** darauflegen, **Karottenraspel** darauf verteilen, **Gurkenviertel**, restliche **Schnittlauchstängel** dazulegen. **Tofustreifen** und **Gratinkäse** darüber verteilen. Dann noch 1 EL **Soße** darauf verteilen und **Wraps** fest zusammenrollen.

6 Teller vorbereiten, darauf **Tofu-Gemüse-Wraps** zum Servieren so anrichten, dass sie sich nicht mehr öffnen können. **Gurkensalat** dazu reichen und genießen.