



Veganeer Wrap

Zutaten:

- 1 Brokkoli
- 150g Pfifferlinge
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- vegane Majonaise
- etwas Chilli
- 2 EL gemahlene Nüsse
- 1 Avocado
- 2 Tortilla-Wraps
- Salz, Pfeffer, Olivenöl



Zubereitung:

Stellen Sie sich zwei Pfannen auf. Die eine dient dazu den Tortilla aufzuwärmen, in die andere geben Sie bitte etwas Olivenöl. Erwärmen. Nun teilen Sie vom Brokkoli die Röschen ab und schneiden diese klein. Am besten Sie lassen etwas von jedem Strunk daran, dann zerteilt sich das Röschen nicht zu klein. Auch schneiden Sie die Pfifferlinge klein. Vorher bitte säubern. Den Knoblauch und die Zwiebel ebenfalls kleinschneiden. Alles zusammen in die heiße Pfanne geben und gut durchbraten lassen. Gut Öl dazu. Evtl. eine kleine Zucchini dazu oder einfach alles, was Sie haben, wollen und mögen. Schneiden Sie aus ihrer Tomate kleine Würfelchen. Evtl. lassen sie dabei das Fruchtfleisch weg und nehmen nur das feste der Tomate. Entfernen Sie von der Avocado Kern und Schale und schneiden Sie diese in Spalten. Falls ihre Avocado etwas länger liegen muss beträufeln Sie diese bitte mit Zitronensaft, damit sie nicht braun wird. Evtl. etwas Schnittlauch oder andere Kräuter kleinschneiden und in die Pfanne geben. Erwärmen Sie nun die Tortillas in ihrer anderen Pfanne. Nun vermengen Sie die restlichen Tomatenstückchen mit Olivenöl und Zitronensaft und ihren Rest an Kräutern. Gut umrühren, salzen, pfeffern und mit Chilli würzen. Legen Sie nun den erwärmten Tortilla auf ein Brett. Geben Sie noch etwas Zitronensaft, die gemahlene Nüsse, etwas Wasser in die Pfanne. Ein letztes Mal umrühren. Die Hälfte davon in ihre Pfanne geben, Avocadospalten dazu. Unten einklappen und so eng wie möglich rollen. Mit der offenen Seite nach unten auf den Tellern anrichten. Etwas von der Tomatensoße darüber. Mit Kräutern ausgarnieren. Schmeckt auch kalt!

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit! :)