

Protein-Wraps mit Räuchertofu und Edamame

Schnell gemacht, voller Eiweiss und Geschmack - die ideale Mahlzeit für Arbeit oder Meal Prep. Damit das Gericht nicht beliebig wirkt, sollten die Komponenten klar unterschiedliche Aufgaben haben: etwas Herzhaftes, etwas Frisches, eine cremige Sauce und ein Element mit Biss. Die Menge ist für 4–6 Personen zum Teilen gedacht. Das Rezept lässt sich gut vorbereiten und kurz vor dem Servieren ohne grossen Aufwand fertigstellen.

4–6 Portionen | 25 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 4 Vollkorn-Wraps
- 300 g Räuchertofu
- 150 g Edamame (gekocht, geschält)
- 1 kleine Gurke
- 1 Karotte
- 150 g Sojajoghurt natur
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 01 Tofu würfeln und anbraten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.
- 02 Gurke und Karotte in feine Streifen schneiden.
- 03 Joghurt, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren.
- 04 Wraps mit Tofu, Gemüse und Edamame füllen, Sauce darübergeben und.
- 05 einrollen.