ULTIMATIV VEGAN.

Knusprige Ofen-Wraps mit Bohnen

Weizentortillas werden prall gefüllt mit einer würzigen, rauchigen Bohnen-Gemüse-Mischung, aufgerollt, mit Öl bestrichen und im Ofen goldbraun und knusprig gebacken. Innen saftig, aussen Crunch. Dazu eine frische Limetten-Joghurt-Sauce, die alles zusammenzieht. Kein Tellerkunstwerk – ehrliches, modernes Comfort Food. Ein heisser Ofen und genügend freie Oberfläche sorgen dafür, dass die Zutaten rösten statt dämpfen. Genau das bringt Farbe, Tiefe und eine deutlich bessere Textur. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 50 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 50 Min. | 9 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 6 grosse Weizentortillas
- 2 Dosen Kidneybohnen, abgespült
- 1 grosse rote Zwiebel
- 1 rote Peperoni
- 1 kleine Zucchetti
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Tomatenmark
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Paprika edelsuess
- ½ TL Chiliflocken (optional)
- 4 EL Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 300 g Sojajoghurt natur
- Abrieb und Saft von 1 Limette

Zubereitung

01 Zwiebel, Peperoni und Zucchetti klein würfeln. Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig braten, Knoblauch kurz mitbraten. Gemüse zugeben und kräftig anrösten.

02 Bohnen grob zerdrücken (nicht pürieren), zusammen mit Tomatenmark, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Paprika edelsuess, Chili, Salz und Pfeffer in die Pfanne geben. Alles 5–7 Minuten braten, bis die Masse dick, würzig und leicht karamellisiert ist. Abschmecken.

03 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

04 Tortillas mit der Füllung satt bestreichen, straff einrollen und mit der Naht nach unten auf ein Blech legen. Mit Olivenöl bepinseln und 20–25 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

05 Sojajoghurt mit Limettenabrieb, Limettensaft und Salz glatt rühren.

06 Wraps halbieren oder ganz servieren, Sauce grosszügig dazu – dippen, beissen, zufrieden sein.