



Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Portionen

Tofu Wrap

Tofu Wrap

2 Stück(e) Don Enrico Wheat Wrap Tortillas 5

Weizentortillas

200 g festen Naturtofu

1 Paprika (rot oder gelb)

1 kleine Zucchini

1 kleine rote Zwiebel

1 Handvoll Salat (z.B. Rucola oder Eisberg)

2 Esslöffel Rinatura Paprika-Olive Sandwich-Creme Bio

1 Esslöffel Rinatura Tamari Sojasauce Bio

1 Teelöffel Paprikapulver

1 Teelöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Salz & Pfeffer

Tofu Wrap

1.

Tofu in Streifen schneiden. Mit Sojasauce, Paprikapulver, Salz & Pfeffer marinieren (5–10 min).

Paprika und Zucchini in dünne Streifen und Zwiebel in feine Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin knusprig anbraten (ca. 5–7 min). Herausnehmen.

Im gleichen Öl Gemüse (Paprika, Zucchini und Zwiebel) kurz anbraten, sodass es knackig bleibt.

Tortillas nach Packungsanleitung erwärmen. Mit der Paprika Creme bestreichen. Salat, Tofu und Gemüse darauf verteilen. Zu einem offenen oder geschlossenem Wrap formen und genießen!