



veganer Crunchwrap

veganer Crunchwrap

3 Stück(e) Don Enrico Wheat Wrap Tortillas 5

Weizentortillas

3 Stück(e) Don Enrico Soft Tacos

250 g veganes Hack

1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt

100 g Don Enrico Black Beans

Etwas Lien Ying Erdnuss Öl

1 Teelöffel Paprikapulver

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel Knoblauchpulver

1 Teelöffel Zwiebelpulver

Salz und Pfeffer

1 Glas Don Enrico Vegan Cheddar Style Dip

1 Avocado, zerdrückt

3 Teelöffel Don Enrico Bio Tomato Salsa

3 Handvoll Salat (z.B. Romanasalat oder Eisbergsalat)

1 Tomate, gewürfelt

3 Handvoll Don Enrico Tortilla Chips Chili

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 3 Personen

veganer Crunchwrap

1.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln kurz andünsten, dann das vegane Hack hinzufügen und 5–6 min. goldbraun anbraten. Gewürze (Paprika, Kreuzkümmel, Knoblauch-, Zwiebelpulver, Salz, Pfeffer) und die Bohnen einrühren und gut vermengen.

Große Tortilla auf die Arbeitsfläche legen. In der Mitte 1-2 EL Vegan Cheddar Style Dip und 2–3 EL veganes Hack schichten. Darüber 1 Handvoll Tortilla Chips verteilen und mit der zerdrückten Avocado, Salsa, Salat und Tomaten toppen.

Einen kleinen Soft Taco oben drauflegen. Die Ränder der großen Tortilla nach innen über den Soft Taco falten, bis alles gut verschlossen ist.

Eine große Pfanne erhitzen (kein Öl nötig) und den Crunchwrap mit der gefalteten Seite nach unten in die Pfanne legen. Am Anfnag kurz andrücken und 2–3 min. goldbraun und knusprig braten. Dann wenden und die andere Seite ebenfalls 2–3 min. anbraten. Das Ganze mit dem zweiten und dritten Tortilla wiederholen.