



Bewusst
genießen

MIT SUSKI
& GLOBUS

peaceful  delicious
TEMPEH

Handgefertigt in Brandenburg · Vegan · Eiweißreich
KICHERERBSEN
200g

Wraps mit Kohlblättern



globus.de



2-3 Portionen
(6 Wraps)



50 min



mittel



Zutaten Tahin-Dressing

- 70 g Tahin
- 1/2 Zitrone, gepresst
- 1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Sojasauce
- 30-50 ml kaltes Wasser
- Chiliflocken (optional)
- Salz & Pfeffer

Zutaten Bohnenmus

- 1 Dose weiße Riesenbohnen (400 g / 240 g Abtropfgewicht)
- 2-3 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 Knoblauchzehen, gepresst
- ca. 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- Chiliflocken (optional)
- kaltes Wasser bzw. Eiswürfel (bei Bedarf)

Zutaten Wraps

- 6 große Weißkohlblätter
- ca. 80 g Rotkohl
- 1 Karotte
- 1/2 rote Paprika
- 50 g Baby-Spinat
- 1 Handvoll Koriander bzw. Kräuter nach Wahl
- 100 g Tempeh
- 1 EL Erdnussöl
- Sojasauce
- 1 TL Essig, hell
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Wasser

#vegan

So geht's:

1

Zubereitung Tahin-Dressing:

Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln. Kühl stellen.

2

Zubereitung Bohnenmus:

Die Bohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Zusammen mit allen anderen Zutaten cremig pürieren, idealerweise in einem Mixer. Abschmecken und bei Bedarf etwas kaltes Wasser bzw. Eiswürfel hinzugeben. Kühl stellen.

3

Zubereitung Wraps:

Die Kohlblätter vorsichtig vom Kopf lösen und das dicke untere Teil des Strunks wegschneiden. Hierbei braucht man etwas Feingefühl und Geduld. Die Blätter in reichlich kochendem Salz-Wasser ca. 2-5 Minuten garen lassen. Die Garzeit hängt von der Dicke der Blätter ab. Mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen (z. B. auf einem sauberen Geschirrtuch) und leicht trocken tupfen.

Den Rotkohl vom Strunk befreien und mit einem großen Messer in möglichst dünne Streifen schneiden. Die Rotkohlstreifen mit ca. 1 TL hellem Essig, Salz und Pfeffer durchkneten und bis zum Servieren ziehen lassen.

Die Karotte schälen und in dünne Streifen schneiden. Den Paprika waschen und in ebenfalls dünne Streifen schneiden. Den Spinat waschen und trockentupfen. Die Korianderblätter abzupfen und grob hacken.

Den Tempeh in dünne Streifen schneiden. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den Tempeh darin ca. 4-5 Min. rundherum knusprig braun braten. Mit etwas Sojasauce und einem Schuss Wasser ablöschen.

Jedes Kohlblatt mit Bohnenmus, Gemüse, Kräuter und Tempeh belegen. Zuerst beide Seiten des Kohlblattes nach innen klappen. Danach von unten her fest aufrollen, mit Zahnstochern fixieren oder die Wraps direkt halbieren. Mit Tahin-Dressing servieren.

Guten Appetit,
eure Suski



Rezepte online nachlesen!

Alle Rezepte mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Zubereitung finden Sie online unter:

[globus.de/suski](https://www.globus.de/suski)