

Kebab Schmampf



Zutaten:

- 4 Vollkornwraps
- 200 g Tempeh
- 1 Dose Kidneybohnen
- 3 EL Tomatenmark
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Senf
- 1 EL Sojasauce
- 2 Tomaten
- ½ Eisbergsalat
- 100 g Johurt 1,5 % Fett
- 2 EL light Mayonnaise
- 2 saure Gurken
- 50 ml saure Gurkenwasser

Gewürze:

Geräucherte Paprika, Knoblauch, Zwiebel, Jod-Salz, Pfeffer



4 Portionen



45 Minuten

Zubereitung:

1. Dressing aus Joghurt, light Mayonnaise, 1 EL Tomatenmark, Senf, feingewürfelte Gewürzgurke, 3 EL Gurkenwasser, Knoblauchpulver und geräuchertem Paprikapulver herstellen.
2. Salat und Tomate waschen und in Scheiben schneiden.
3. Tempeh (fermentierte Sojabohnen) grob reiben und mit Kidneybohnen, 2 EL Tomatenmark, Sojasauce, Knoblauchpulver, Zwiebelgranulat, Chili vermischen und auf die Wraps streichen. Mit Rapsöl in einer Pfanne anbraten.
4. Wraps mit Salat, Tomate und Dressing füllen, zuklappen und schmecken lassen.

Rezeptvariation:

Anstelle von Tempeh kann auch Tofu verwendet werden.

Je nach Geschmack kann das Gericht mit weiterem Gemüse belegt werden. Z.B.: Gurken, Mais, Paprika, oder wer es gerne scharf mag, Chili.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Kebab Schmampf



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	612,9 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	27,3 g 3,7 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	51,3 g 10,2 g
Protein	39,3 g
Ballaststoffe	21,4 g

