

Wrap au kebab végétarien

Juillet



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour le kebab végétarien :

- 400 g de tofu fumé
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à.s. de sauce soja
- 2 c.à.s. de concentré de tomates
- 2 c.à.c. de paprika en poudre
- 2 c.à.c. de cumin moulu
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 2 c.à.s. + 1 c.à.s. d'huile d'olive

Pour le tzatziki :

- 1 gousse d'ail
- ½ concombre
- 300 g de yaourt nature (évent. yaourt grec)
- 1 c.à.c. d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et de poivre

En plus :

- ½ chou pointu (200 g)
- ¼ de chou rouge (200 g)
- 2 carottes (200 g)
- ½ concombre
- 1 pot de maïs doux (env. 230 g)
- 12 petits ou 8 grands wraps complets

Préparation

- Pour le kebab végétarien, éplucher le tofu fumé en fines lamelles à l'aide d'un économe. Éplucher l'ail et l'oignon. Hacher finement l'ail, couper l'oignon en deux et le couper en tranches. Mélanger le tofu, l'ail, l'oignon avec la sauce soja, le concentré de tomates, le paprika en poudre, le cumin et 2 c.à.s. d'huile d'olive et laisser reposer 10 minutes.
- Pour le tzatziki, éplucher l'ail et le couper en petits dés. Laver le concombre, l'essuyer et en râper grossièrement la moitié. Essorer le concombre râpé et le mélanger avec l'ail, le yaourt et l'huile d'olive. Assaisonner avec du sel et du poivre.
- Couper l'autre moitié du concombre en dés. Enlever les feuilles extérieures du chou pointu et du chou rouge, couper les choux en quatre, retirer le trognon et les raboter en fines lamelles (avec un grand couteau ou une mandoline). Éplucher les carottes et les râper grossièrement. Égoutter le maïs dans une passoire et le laisser égoutter.
- Faire chauffer 1 c.à.s. d'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir le kebab végétarien mariné à feu moyen jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
- Réchauffer les wraps selon la notice d'emballage, les tartiner de tzatziki, les garnir de légumes et de kebab et les déguster chauds.

Conseil : Les herbes fraîches comme le persil, la menthe et la ciboulette apportent au kebab une fraîcheur supplémentaire. Avec les restes de chou pointu et de chou rouge, on peut préparer une délicieuse salade avec 1 c.à.c. de miel, 1 c.à.c. de moutarde, le jus d'un ½ citron et 2 c.à.s. d'huile de colza, une pincée de sel et de poivre.



Veggie Dürüm

Juli



Zutaten

Zutaten für 4 Personen :

Für das vegetarische Kebab:

- 400 g Räuchertofu
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 EL + 1 EL Olivenöl

Für die Zaziki:

- 1 Knoblauchzehe
- ½ Gurke
- 300 g Naturjoghurt (evt. Griechischer Joghurt)
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Dazu:

- ½ Spitzkohl (200 g)
- ¼ Rotkohl (200 g)
- 2 Möhren (200 g)
- ½ Gurke
- 1 Glas Zuckermais (ca. 230 g)
- 12 kleine oder 8 große Vollkornwraps

Zubereitung

- Für das vegetarische Kebab Räuchertofu mit einem Sparschäler in feine Streifen schälen. Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch fein hacken, Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden. Tofu, Knoblauch, Zwiebel mit Sojasoße, Tomatenmark, Paprikapulver, Kreuzkümmel und 2 EL Olivenöl vermischen und 10 Minuten ziehen lassen.
- Für die Zaziki Knoblauch schälen und fein würfeln. Gurke waschen, abtrocknen und die Hälfte grob raspeln. Gurkenraspel ausdrücken und mit Knoblauch, Joghurt und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die andere Gurkenhälfte würfeln. Die äußeren Blätter vom Spitz- und Rotkohl entfernen, vierteln, den Strunk rausscheiden und in feine Streifen hobeln (mit einem großen Messer oder einem Gemüsehobel). Möhren schälen und grob raspeln. Mais in einem Sieb abschütten und abtropfen lassen.
- 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den marinierten vegetarischen Kebab bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.
- Wraps nach Packungsbeilage erwärmen, mit Zaziki bestreichen, mit Gemüse und Kebab belegen und warm genießen.

Tip: Frische Kräuter wie Petersilie, Minze, Schnittlauch geben dem Dürüm zusätzliche Frische. Aus den Resten Spitz- und Rotkohl lässt sich mit 1 TL Honig, 1 TL Senf, Saft von ½ Zitrone und 2 EL Rapsöl, einer Prise Salz und Pfeffer ein leckerer Salat zubereiten.

