

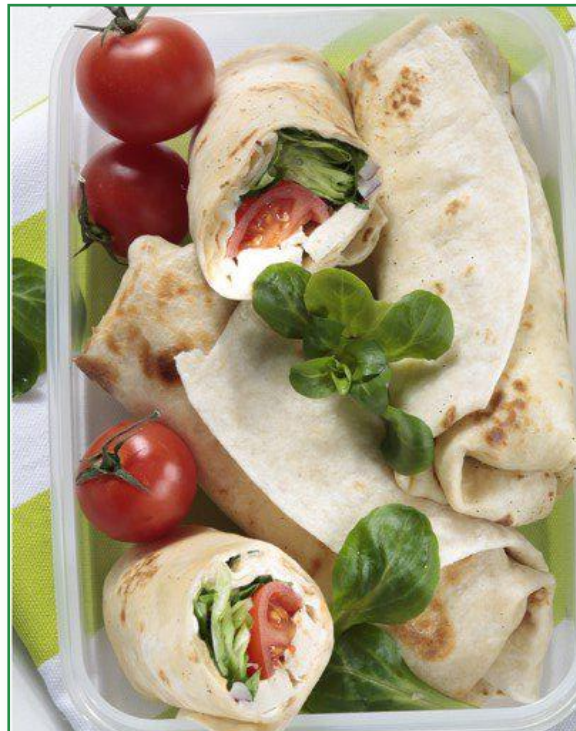
VEGETARISCHE PAELLA

- mit gegrilltem Fisch in Mangold -

FÜR 4 PERSONEN

ZEIT 25 Minuten

- 100 g Tofu
- 12 Kirschtomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 40 g Feldsalat
- 4 Wraps oder Tortillafladen
- 80 g Magerjoghurt
- 40 g Walnüsse
- 15 ml Rapsöl zum Braten
- 1/2 TL [Brecht Tofu und Steak Mühle](#)



ZUBEREITUNG

1. Tofu der Länge nach halbieren und in 8 Streifen schneiden. Walnüsse grob hacken. Tofu von beiden Seiten jeweils 1-2 Minuten in heißem Öl anbraten. Walnüsse zugeben. Auf der heißen Platte 5 Minuten ziehen lassen, anschließend kalt stellen.
2. Kirschtomaten waschen und halbieren. Feldsalat waschen und putzen. Magerjoghurt in eine Schüssel geben und mit Brecht Tofu und Steak aus der Mühle verrühren. Die Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden.
3. Die Joghurtsoße mit einem Esslöffel auf die Wraps streichen. Zwei Streifen Tofu und ca. ein Viertel der Walnüsse auf eine Seite des Wraps legen. Sechs halbe Kirschtomaten in einer länglichen Bahn daneben verteilen, daneben ein Viertel der Zwiebeln. Etwas Feldsalat darauf verteilen. Zwei gegenüber liegende Seiten des Fladen ca. 2cm und eine dritte Seite ca. 4cm umklappen und langsam zu einem Wrap aufrollen.

Tipp:

Für noch mehr Würze bestreuen Sie den Tofu direkt nach dem Braten mit Brecht Basilikum gerebelt.