Wraps mit Räuchertofu und frischem Gemüse

verfeinert mit NATURATA Grill- und Würzsaucen

Zubereitung

1. Möhren waschen, schälen und raspeln. Paprika und Tomaten waschen und würfeln. Die Tomaten nach Belieben mit frischem Basilikum, Salz und Pfeffer würzen. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend in kleine Scheiben schneiden. Den Salat waschen und in kleine Streifen schneiden. Mais abtropfen lassen.

2. Alle Zutaten separat in kleinen Schüsseln anrichten.

3. Die Avocados aufschneiden, schälen und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch je nach Belieben grob zerstampfen oder fein pürieren und mit Naturata Meersalz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Tofu in Würfel schneiden und mit etwas Naturata Bratöl high oleic knusprig anbraten.

5. Die Tortillas nach Packungsanweisung erwärmen.

6. Tortillas, Tofuwürfel und die restlichen Zutaten schön anrichten. Naturata Grill- und Würzsaucen hinzustellen und Wraps nach Herzenslust belegen und schlemmen.

Zubereitungszeit: Kurz

Zutaten (Für 4 Personen)

Naturata Zutaten

etwas	Atlantik Meersalz, fein
nach Belieben	Sweet Chili Sauce
nach Belieben	Süß Sauer Sauce
nach Belieben	Hot Chili Sauce
nach Belieben	Brazilian Fire Sauce
nach Belieben	Curry Ananas Sauce
nach Belieben	African Spirit Sauce
3 EL	Bratöl, Sonnenblume 'high oleic', desodoriert

Weitere Zutaten

10 Tortillas
1-2 Räuchertofus
2 Möhren
2 Tomaten
1 Paprika
1 Eisbergsalat
2 Avocados
1 kleines Glas Mais
1 Glas Oliven

Pfeffer
Basilikum