



Rote Beete Tortilla mit Veggie-Hack, Salat und Frischen Sprossen



Zubereitungszeit:

25 Min.

Zutaten:

für 2 Personen:

- 1 Pkg. [Beetgold Tortilla Rote Bete](#)
- 1 Pkg. [Veganes Hack aus Erbsenprotein z.B. von Greenforce](#)
- 3 Salatherzen
- 200 g Rettichsprossen
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Öl
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Ahornsirup

Vegane Mayo

- 100 ml ungesüßte Sojamilch
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 1/2 TL Guarkernmehl
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Ahornsirup
- Salz

Zubereitung:



Für die vegane Mayo die Sojamilch mit Apfelessig, Senf und Ahornsirup in einen Mixer geben. Auf niedrigster Stufe mixen und dabei das Öl langsam hineingießen. Sobald das ganze Öl im Mixer ist, Guarkernmehl dazugeben und 10-15 Sekunden auf höchster Stufe mixen. Mit Salz abschmecken und in einem Einmachglas abfüllen.

Salatherzen fein schneiden. Rote Zwiebel schälen, in Scheiben und beides beiseitestellen. Veggie-Hack nach Packungsanleitung mit Wasser vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Masse darin anbraten bis das Hack eine schöne Farbe bekommt, dabei ständig umrühren. Abschließend mit Sojasauce und Ahornsirup ablöschen und kurz weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Vollgemüse Tortilla zur Hälfte einschneiden. $\frac{1}{4}$ mit veganer Mayo, $\frac{1}{4}$ mit angebratenem Veggie-Hack, $\frac{1}{4}$ mit Salat und Rettichsprossen und zu $\frac{1}{4}$ mit roten Zwiebeln füllen. Nun die Tortillas 3-mal einklappen und genießen.