

VEGANE ROTE BEETE WRAPS MIT PILZRAGOUT, TOFU, SPINAT UND KARAMELLISIERTEN WALNÜSSEN

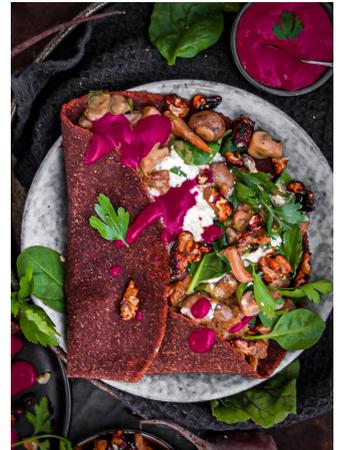
🕒 30 MIN

🌿 VEGAN

🌾 GLUTENFREI

ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

3 Vollgemüse Tortillas Rote Beete
250 g Champignons
200 g Pfifferlinge
2 Frühlingszwiebeln
200 ml Wasser
1 EL Öl
Salz & Pfeffer
30 g Hefeflocken
300 g Seidentofu
50 g rote Beete
frische Kräuter nach Wahl
75 g Walnüsse



ZUBEREITUNG:

Öl in die Pfanne geben. Champignons & Pfifferlinge mit Frühlingszwiebeln anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Wasser ablöschen, Hefeflocken dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

100 g Tofu mit der Roten Beete und etwas Salz im Mixer cremig rühren. Den Rest des Tofu mit den frischen Kräutern und Salz mit einem Löffel vermengen.

Die Walnüsse mit dem Sirup in einer Pfanne karamellisieren.

Alles mit ein paar Blättern jungen Blattspinat in die rote Beete Tortillas füllen und einrollen.

