

KAROTTEN SUSHI WRAP

🕒 15 MIN

🌱 (VEGAN)

🌾 GLUTENFREI

Zutaten für 2 Portionen:

4 Vollgemüse Tortillas Karotte
2 Karotten
200g Spargel
1 Block Tofu
125g Milchreis
etwas Salz
Sojasoße
Sesam

Tahin Soße:
2 El Ahornsirup
2 El Tahin
2 El Sojasoße



ZUBEREITUNG:

Den Tofu in Stifte schneiden und in einer flachen Schüssel, mit reichlich Sojasoße für 30 Minuten einlegen. Dann mit Sesam bestreuen und anbraten.

Den Reis mit 400ml Wasser und etwas Salz aufkochen und bei geringer Hitze und immer wieder rühren 25 Minuten köcheln lassen. Den Reis vollständig auskühlen.

Die Karotten in Stifte schneiden.

Die Tortillas an den Seiten gerade schneiden und Reis darauf drücken. Oben ein wenig frei lassen. Dann in die Mitte Tofu, Karottenstreifen und Spargel geben. Die Rollen von unten her einrollen und fest drücken. Mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden.

Alle Zutaten für die Tahin Soße miteinander verrühren und als Dip verwenden.

