VEGAN · HIGH PROTEIN · TOFU

Auberginen-Wraps mit Harissa-Hummus & Räuchertofu

Diese Wraps aus gebackener Aubergine sind der perfekte Mix aus Low Calorie und High Protein: Mit Harissa-Hummus auf Sojaquarkbasis, knackigem Gemüse und extra Räuchertofu. Ideal für Diätziele oder als proteinreiches Meal Prep für die Lunchbox.

15	30	4	Einfach	298 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE WRAPS

- 2 große Auberginen
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver

FÜR DEN HARISSA-HUMMUS

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
- 1 EL Tahini
- 2 EL ungesüßter Sojaquark (alternativ Skyr)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Harissapaste (nach Geschmack mehr)
- 2 EL kaltes Wasser
- Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

- 250 g Räuchertofu, in dünne Streifen
- 1 kleine rote Paprika
- 1 Möhre
- ½ Gurke
- Frische Kräuter (Petersilie oder Koriander)
- Optional: Granatapfelkerne, Sesam

ZUBEREITUNG

1. Auberginen vorbereiten: Auberginen der Länge nach in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Auf einem Küchenbrett auslegen, leicht salzen und 10–15 Minuten Wasser ziehen lassen. Danach mit Küchenpapier abtupfen. Mit Olivenöl bepinseln, mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. Auf einem Backblech bei 200 °C Umluft 25–30 Min. rösten.
2. Hummus zubereiten: Kichererbsen abspülen. Mit Tahini, Sojaquark, Zitronensaft, Knoblauch, Harissapaste, Wasser und Salz im Mixer oder mit dem Pürierstab cremig mixen. Abschmecken.
3. Gemüse schneiden: Paprika, Möhre und Gurke in feine Stifte schneiden. Kräuter hacken.
4. Tofu backen statt braten: Tofustreifen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 180 °C ca. 15–20 Minuten backen, bis sie außen leicht knusprig sind. Kein Öl nötig.
5. Wraps rollen: Je 2–3 Auberginenscheiben überlappend anordnen, mit Harissa-Hummus bestreichen, Gemüse und Tofu daraufgeben. Aufrollen.
6. Optional rösten: In einer Pfanne ohne Fett oder im Kontaktgrill erwärmen – für ein warmes Aroma und bessere Form.

MAKROS PRO PORTION

298	18 g	25 g	14 g	10 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen