



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

Vegetarische Wraps mit Austernpilzen und schwarzer Knoblauchpaste

Ingrediënten

- 200 Gramm Austernpilze
- 2 Zwiebeln
- 125 Gramm Kirschtomaten
- ½ Gurke
- ½ Limette
- 1 Teelöffel schwarze Knoblauchpaste
- 1 Teelöffel Kümmelpulver
- 10 Gramm frischer Koriander
- 4 Tortillas
- ½ Glas leichter Sauerrahm (oder vegane Kokossahne)
- 2 Esslöffel extra natives Kokosnussöl
- 1 Esslöffel Gula Java Kokosblütenzucker
- Fleur de sel Khoisan
- Pfeffer

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:

Vorbereidingstijd:

minuten

Bereidingstijd:

5 minuten

Totale bereiding:

5 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van vegetarische wraps met austernpilzen en zwarte knoblauchpaste

Bereidung

Speciale wensen

1. Schneiden Sie die Austernpilze in mundgerechte Stücke und die Zwiebeln in halbe Ringe. Die Kirschtomaten und die Gurke in feine Würfel schneiden.
2. Mischen Sie die Kirschtomaten, die Gurke, die Korianderblätter (einige davon getrennt aufbewahren) und den Saft der Limette zu einer Salsa. Mit Pfeffer und Fleur de sel auf Geschmack bringen.
3. Die Hälfte des Kokosöls erhitzen und die Zwiebeln hinzufügen. Auf einer kleinen Flamme köcheln lassen, bis die Zwiebeln leicht glasig werden. Den Zucker hinzufügen und karamellisieren. Löffeln Sie die Zwiebeln aus der Pfanne und fügen Sie das restliche Kokosöl hinzu. Die Austernpilze hinzufügen und so lange braten, bis diese weich sind. Mit Kümmelpulver, Pfeffer und Fleur de sel würzen. Fügen Sie die Zwiebeln wieder hinzu, bis diese wieder warm sind.
4. Die Tortillas in einer trockenen Pfanne oder im Ofen erhitzen. Löffeln Sie die Austernpilze und Zwiebeln zusammen mit der Salsa auf die Tortillas. Zum Schluss einen Löffel Sauerrahm mit schwarzer Knoblauchpaste und Korianderblättern hinzufügen.

- [Vegan](#)
- [Vegetarier](#)