

# Wraps mexikanische Art

- 1 Pckg. **Sojaschnetzel fein** (z.B. Rossmann, Bioladen)  
mit kochendem Wasser übergießen, 8 min. ziehen lassen, gut Ausdrücken
- 1 EL **Öl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Sojaschnetzel hinzu geben, kross anbraten
- je 1 TL **Zimt** und **Chillipulver**,  
je 2 TL **Kreuzkümmel**, **gemahlene Ingwer** und **Majoran gerebelt**  
dazu geben, mit
- 2 EL **Sojasoße** ablöschen,
- 1 Dose **gehackte Tomaten** und
- 1 kl. Glas **Tomatenmark** hinzu geben, beiseite stellen
- 1 große **Zwiebel** in halbe Ringe schneiden, beiseite stellen
- 2 **Avocados** halbieren, Kern raus, mit dem Löffel Fruchtfleisch herausnehmen, mit
- 2 – 3 **Knoblauchzehen** mit dem Pürierstab cremig rühren mit  
**Salz** und **Pfeffer** abschmecken, beiseite stellen
- 1 Dose **Kidneybohnen**
- 1 Dose **Mais**

Die Wraps nach Packungsanleitung (immer nacheinander) im Ofen erwärmen, dann füllen (mittig einen Streifen) mit je 2 EL Avocadocreme, Sojahack, Kidneybohnen und Mais, Zwiebelringe verteilen, unten 1 Drittel einschlagen, links und rechts je zur Mitte einklappen