

Vegane Wraps mit Wildkräutern und Cashew-Dressing

Zutaten für das Cashewnuss-Dressing (für 4 Personen):

- 100 g Cashewkerne
- 1 Apfel
- Apfelsaft
- 1 Bio-Zitrone
- Salz

Die Cashewkerne circa 15 Minuten in etwas Wasser einweichen. Den Apfel entkernen und grob zerschneiden. Die Zitrone heiß abspülen, abreiben und auspressen. Cashews und Apfelstücke in einem Mixer fein pürieren. Apfelsaft und Zitronensaft nach Geschmack hinzufügen. Mit Salz und Zitronen-Abrieb abschmecken.

Zutaten für das Kräuter-Tatar:

- 2 Handvoll Wildkräuter
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Stiele Schnitt-Knoblauch
- Apfelsaft
- Sesamöl
- Salz
- Pfeffer

Alle Zutaten fein schneiden. In einer Schüssel mit etwas Apfelsaft und Sesamöl vermischen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -abrieb würzen.

Zutaten für die Wraps:

- 4 Blätter Radicchio
- 2 Handvoll Wildkräuter
- getrocknete Äpfel
- 1 kleine Zucchini

Alle frischen Zutaten waschen und putzen. Die Wildkräuter fein schneiden. Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu "Spaghetti" verarbeiten oder mit einem Messer in sehr feine Streifen schneiden.

Die Radicchio-Blätter (alternativ können auch Salatblätter verwendet werden) mit getrockneten Apfelscheiben belegen. Etwas Kräuter-Tatar und Wildkräuter daraufgeben. Den Wrap zu einem Füllhorn zusammenrollen und mit Zucchiniestreifen dekorieren. Chashew-Dressing drüberträufeln.

Anrichten:

- 2 Knollen Rote Bete
- Vogelmiere
- essbare Blüten

Die Roten Beten gut waschen, in hauchdünne Scheiben hobeln und auf Teller verteilen. Darauf das restliche Kräuter-Tatar geben und mit Vogelmiere und Cashew-Dressing garnieren. Die Wraps dazulegen und alles dekorativ mit essbaren Blüten bestreuen.

Sendung/Quelle: Heimatküche

Sendetermin: 09.10.2022

Koch/Köchin: Kristin Brandt

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen