



# Veganer Cheeseburger-Wrap

## ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

- 3 größere Wraps
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gerieben oder gepresst
- 1 EL Öl (z.B. Rapsöl)
- 200 g veganes Hack (z.B. Fertigprodukt aus dem Kühlregal)
- 4 EL veganer Streukäse
- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- 3 Salatblätter, verzehrfertig
- 2 größere Gewürzgurken, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
- 2 EL Ketchup
- 1 EL Sojasauce, vegan
- 1 TL Senf
- Pfeffer
- optional: ca. 3 Tropfen Liquid Smoke  
alternativ: geräuchertes Paprikapulver

## Burgersauce:

- 1 gewürfelte Gewürzgurke
- 1 EL Gurkenwasser (z.B. von eingelegten Gewürzgurken)
- 2 EL Ketchup
- 1 EL Senf
- 115 g vegane Mayonnaise
- 1 kleine fein gehackte Zwiebel



## ZUBEREITUNG | ETWA 20 MINUTEN

1. **Veganes Hack anbraten:** Öl in einer Pfanne erhitzen. Die gehackte Zwiebel etwa 3 Minuten glasig dünsten. Knoblauch hinzufügen und weitere 2 Minuten mitdünsten. Das vegane Hack dazugeben und leicht braun, nach Wunsch knusprig, anbraten. Ketchup, Senf, Sojasauce und optional Liquid Smoke einrühren. Mit Pfeffer abschmecken und alles weitere 3 Minuten braten.
2. **Burgersauce zubereiten:** Vegane Mayonnaise, Ketchup, Senf, Gewürzgurken, Gurkenwasser und Zwiebeln gründlich verrühren. Die Sauce bis zur Verwendung kalt stellen.
3. **Wrap belegen und rösten:** Je Wrap 1 bis 2 EL Burgersauce auf einer Hälfte verteilen. Mit Salatblatt, Hack, Gurken, Tomatenscheiben und veganem Streukäse belegen. Nach Wunsch etwas zusätzliche Sauce darübergerben. Wrap zusammenrollen und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun rösten. Halbieren und sofort servieren

