

Vegetarische Yakitori-Wraps

Zubereitungszeit **45 Minuten**

Kalorien pro Portion **420**



Zutaten für 4 Personen

Füllung:

3 EL Öl
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1 Lauch
Gemischter Salat

200 g Pilze

Marinade:

4 EL Kikkoman Bio Sojasauce
3 EL Weißwein
1 EL Honig

Wraps:

2 Eier
125 g Mehl
250 g Milch
3 EL Kikkoman Bio Sojasauce
Öl zum Braten

1. Eier mit Mehl und Milch zu einem glatten und flüssigen Pfannkuchenteig verquirlen.
2. Der Teig kann mit Kikkoman Bio Sojasauce gewürzt werden.
3. Die Wraps in der gleichen Weise wie Pfannkuchen backen und beiseitestellen.
4. Marinade aus Kikkoman Bio Sojasauce, Weißwein und Honig mischen.
5. 2 EL Öl in einem Wok oder einer großen Bratpfanne erhitzen und die roten und grünen Paprika bei starker Hitze 2-3 Minuten unter Rühren braten.

6. Pilze und Lauch hinzugeben und weitere fünf Minuten braten.
7. Die Pfanne vom Herd nehmen und etwas Marinade hinzugeben, gut umrühren und 2-3 Minuten auf niedriger Hitze köcheln, bis die Sauce etwas eingekocht ist.
8. Die Wraps mit etwas Salat und Gemüsefüllung servieren und heiß genießen.

Guten Appetit!