



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. + 30 Min. Kühlzeit

pro Portion: 3899 kJ, 932 kcal, 48,3 g Kohlenhydrate, 93,6 g Eiweiß, 41 g Fett, 0 mg Cholesterin, 9,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten:  

vegan

Zubereitung

Schawarma ist ein dünnes mit vielen leckeren Zutaten gefülltes Fladenbrot und ein Street Food Klassiker aus der Küche des Mittleren Ostens. Während das Original mit mariniertem Fleisch vom Drehspieß zubereitet wird, zeigen wir dir hier eine köstliche vegane Wrap-Variante mit Seitan. Eine vielfältige Gewürzmischung aus Paprika, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Koriander, Zimt, Salz, Knoblauch- und Zwiebelpulver verleiht dem zuerst in einer Gemüsebrühe gekochten und danach angebratenen Seitan einen kräftigen Geschmack. Nachdem du die Teigfladen kurz angeröstet hast, füllst du sie mit Hummus, dem Seitan, Tomaten, Gurken, eingelegten Zwiebeln, Kräutern und einem selbstgemachten veganen Joghurt-Knobi-Dip. Mega!

Step 1:

Für unsere Schawarma-Gewürzmischung verrührst du als erstes Paprika, Cumin, Cayennepfeffer, Koriander, Zimt, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Salz.

Step 2:

Für das Seitan verrühre den Seitan-Fix nach Packungsanleitung mit Wasser. Füge dann 2 EL Olivenöl und die selbstgemachte Gewürzmischung dazu und vermische alles zügig miteinander. Den Teig nun gut verkneten, in drei Streifen stretchen, diese flechten und verknoten. Den Seitan in Gemüsebrühe für 30 Minuten kochen, vorsichtig ausdrücken und anschließend vollständig abkühlen lassen.

Step 3:

Für die Soße Joghurt, Zitronensaft und Senf verrühren. Die Knoblauchzehe schälen und durch eine Knoblauchpresse zum Joghurt pressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen.

Step 4:

Die Tomate und Gurke in Stücke schneiden. Die Petersilie und Minze waschen und hacken und alles beiseitestellen.

Step 5:

Den Seitan vorsichtig zu Geschnetzeltem auseinanderziehen und ggf. ausdrücken und abtupfen, sodass er möglichst trocken ist. Die restlichen 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Seitan bei mittlerer Hitze darin knusprig braten und ggf. nachsalzen.

Step 6:

Die Fladenbrote oder Wraps in einer trockenen Pfanne anrösten. Mit Hummus bestreichen und mit Gemüse, Seitan und Kräutern belegen. Mit Joghurtsoße beträufeln und mit eingelegten roten Zwiebeln garnieren.

Zutaten

Für das Schawarma:

1 TL	Paprika edelsüß
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1/2 TL	Cayennepfeffer, gemahlen
1/2 TL	Koriander, gemahlen
1/2 TL	Zimt, gemahlen
1/2 TL	Knoblauchpulver, gemahlen
1/2 TL	Zwiebelpulver, gemahlen
1/2 TL	Salz
200 g	Seitan-Fix
4 EL	Olivenöl
900 ml	Gemüsebrühe
1	Tomate
1/3	Gurke
1/2 Bund	Petersilie
1/2 Bund	Minze
2	dünne Fladenbrote oder Wraps
2 EL	Hummus
	eingelegte rote Zwiebeln, zum Garnieren

Für die Soße:

2 EL	vegane Joghurt
2 TL	Zitronensaft
1/2 TL	Dijon Senf
1	Knoblauchzehe
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Sumak (optional)

