



Veganer Döner



Zutaten

150 g	Sojaschnetzel
450 ml	Wasser
2 EL	Gemüsebrühe
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Senf
1 TL	Chilipulver, mild
1 TL	Paprika, edelsüß
1 TL	Oregano
1 TL	Basilikum
1 TL	Thymian
1 TL	Knoblauchpulver
1 TL	Zwiebelpulver
1 TL	Salz
1 TL	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
5 EL	Wasser
1 EL	Balsamico-Essig
2	Knoblauchzehen
200 g	Soja-Joghurt
1	Bio-Zitrone
200 g	Weißkohl
200 g	Rotkohl
1/2	rote Paprika
1/2	Gurke
1	Tomate
1	rote Zwiebel
100 g	Eisbergsalat
1 EL	Olivenöl
4	Pita-Taschen

Rezeptinfo

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 1895,4 kJ, 453 kcal, 66,3 g Kohlenhydrate, 31,5 g Eiweiß, 8,6 g Fett, - mg Cholesterin, 6,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

veggie **vegan**

Zubereitung

Günstig, proteinreich und vor allem lecker! Dieser vegane Döner hat alles, was die Herzen echter Dönerfans höherschlagen lässt: Statt Fleisch tummeln sich in deiner Pita-Tasche marinierte Sojaschnetzel auf eingelegtem Weiß- und Rotkohl zusammen mit Salat und knackigem Gemüse wie Gurke, Paprika, Zwiebeln und Tomaten. Dazu kommt ein pikanter Joghurt-Knobli-Dip und deinem veganen Döner-Genuss steht nichts mehr im Wege. Hau rein!

Step 1:

Zuerst bereitest du die Sojaschnetzel vor. Gib sie zusammen mit dem Wasser und der Gemüsebrühe in einen Topf und bringe das Ganze zum Kochen. Nach 10 Minuten Kochzeit gießt du die Sojaschnetzel in einem Sieb ab und drückst mit einem Holzlöffel das überflüssige Wasser aus. Stelle das Sieb erst einmal zur Seite.

Step 2:

Nun bereitest du die Marinade vor. Dazu verrührst du Tomatenmark und Senf mit allen Gewürzen und gibst nach und nach das Wasser hinzu. Zum Schluss schmeckst du die Marinade noch mit etwas Balsamico Essig ab. Stelle auch dies erst einmal zur Seite.

Step 3:

Für die Füllung des veganen Döners bereitest du nun den Krautsalat vor. Dazu nimmst du den Weiß- und Rotkohl und schneidest beides jeweils in dünne Streifen und gibst sie im Anschluss in zwei Schalen. Streue jeweils etwa 1 TL Salz über das Kraut und knete es ca. 2-3 Minuten weich, bis Flüssigkeit aus dem Kraut tritt. Stelle auch diese Schalen erst einmal zur Seite.

Step 4:

Jetzt kannst du die Joghurtsoße vorbereiten. Dazu reibst du den Knoblauch und verrührst ihn mit dem Joghurt. Danach wäschst du die Zitrone heiß ab, reibst etwas von der Schale in den Joghurt und drückst die Zitrone im Anschluss über dem Joghurt aus. Würze mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer nach Belieben. Stelle den Joghurt zur Seite.

Step 5:

Nun schneidest du die rote Paprika in dünne Streifen und die Gurke und Tomate jeweils in dünne Scheiben und die Zwiebel in feine Ringe. Im Anschluss zupfst du den Eisbergsalat in mundgerechte Stücke.

Step 6:

Jetzt kannst du die Sojaschnetzel anbraten. Dazu erhitzt du in einer Pfanne 1 EL Olivenöl und gibst die Sojaschnetzel hinzu. Brate alles ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren an. Im Anschluss ziehst du die Pfanne einmal von der Herdplatte und gibst die Marinade über die Schnetzel. Verteile die Marinade gleichmäßig und ziehe dann die Pfanne wieder auf die Herdplatte zurück. Damit die Marinade nicht verbrennt, drehst du die Hitze nun etwas zurück.

Step 7:

Jetzt kannst du die Pita-Taschen tosten, aufschneiden und befüllen: Zuerst gibst du etwas Kraut- und Eisbergsalat in die die Pitatasche, gefolgt von Paprika, Tomate und Gurke. Nun gibst du die Sojaschnetzel dazu und beträufelst sie mit der Joghurtsoße. Zum Abschluss gibst du noch die Zwiebelscheiben darauf. Fertig!

