

Fleisch raus, Gemüse rein! Vollgepackter Gemüsedöner

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



1 Esslöffel Honig
1 Teelöffel Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Wer das Fleisch lieber weglässt, muss trotzdem nicht auf die liebste Fast Food Köstlichkeit der Deutschen verzichten: Statt einfach nur auf das Fleisch zu verzichten, wird ein guter Veggie Döner mit allerlei Grillgemüse vollgepackt, mit cremiger Sauce bestrichen und mit knusprigen Süßkartoffelchips getoppt. Es erfordert zwar ein wenig Schnippelarbeit, aber das Ergebnis begeistert sogar überzeugte Fleischesser - versprochen.

Darf es doch mal Fleisch sein? Hier erfährst du wie dir zu Hause die klassische Dönertasche 'mit alles' gelingt:

Zutaten für 2 Gemüsedöner

Für den Döner

1/2 Fladenbrot
1 Zucchini
1/2 rote Paprika
3/4 Aubergine
1/3 Gurke
1 Tomate
1/2 Zwiebel
3 Esslöffel Olivenöl
80 g Rotkohl
3 Stängel Petersilie
2 Kartoffeln
100 g Feta
Salz, Pfeffer

Für die Süßkartoffelchips

2 Süßkartoffeln
1 Esslöffel Olivenöl
1/2 Teelöffel Rauchpaprikapulver
Salz

Für die Sauce

50 g getrocknete Tomaten
300 g Joghurt
1 Esslöffel Weißweinessig
1 Teelöffel Oregano

- 1 -

Ofen auf 180 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Für die Süßkartoffelchips Süßkartoffeln waschen und mit einem Messer oder Gemüsehobel zu dünnen Scheiben schneiden.

- 3 -

Olivenöl mit Rauchpaprikapulver verrühren und mit Süßkartoffelscheiben vermengen.

- 4 -

Süßkartoffelscheiben auf den Blechen verteilen und mit Salz bestreuen. Im heißen Ofen 20-25 Minuten backen, erneut salzen und auskühlen lassen.

Fleisch raus, Gemüse rein! Vollgepackter Gemüsedöner

- 5 -

Für den Döner Fladenbrot im heißen Ofen 5 Minuten anrösten.

- 6 -

Tomate, Gurke, Rotkohl, Paprika, Zucchini und Aubergine waschen. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel schälen und mit Tomate, Gurke, Zucchini, Aubergine und Rotkohl in dünne Scheiben schneiden. Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und hacken. Feta mit den Fingern zerbröseln.

- 7 -

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Aubergine, Kartoffeln, Paprika und Zucchini ca. 5 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

- 8 -

Für die Sauce getrocknete Tomaten in grobe Stücke schneiden und mit restlichen Zutaten pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

- 9 -

Fladenbrot halbieren, aufschneiden und mit Sauce bestreichen. Mit Gemüse, Süßkartoffelchips und Feta füllen. Mit Petersilie garnieren und mit Sauce toppen.