

Low-Carb-Döner mit Cloud Bread

VORBEREITEN

130
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für das Cloud Bread

4 Eier
100 g Frischkäse
1 Schalotte
1 Esslöffel Butter
1/2 Teelöffel Salz
1 Esslöffel Sesam

Für die Füllung

400 g mariniertes Gyrosfleisch
oder selbstgemachtes Dönerfleisch
100 g Krautsalat
1/8 Rotkohl
1 Salatherz
1/2 Gurke
2 Tomaten
1/2 Bund Petersilie
1 rote Zwiebel
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
200 g Tzatziki

wegen des Fladenbrots meistens nicht so die beste Idee - bis jetzt! Denn dank luftigem Cloud Bread aus Ei und Frischkäse, hat der Döner in Sachen Kohlenhydrate nicht mehr viel zu melden. Da können auch Low-Carb-Fans ohne schlechtes Gewissen genüsslich zubeißen.

- 1 -

Für die Füllung Krautsalat und Tzatziki nach Rezept zubereiten. Salat, Rotkohl und Zwiebel in sehr feine Streifen schneiden. Gemüse beiseitestellen.

- 2 -

Gurke und Tomaten entkernen, würfeln und in eine Schüssel füllen. Petersilie hacken und untermischen. Olivenöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

- 3 -

Für das Cloud Bread Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen.

- 4 -

Schalotte schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

- 5 -

Eier trennen und Eiweiß sehr steif schlagen. 3 Eigelbe mit einem Schneebesen aufschlagen und mit Frischkäse und Salz verrühren. Schalottenwürfel unter die Frischkäse-Masse rühren und Eiweiß vorsichtig unterheben.

- 6 -

Döner selber machen? Kein Problem - aber bei Low Carb

Teig auf Backblechen zu insgesamt 4 flachen, runden Fladen austreichen und mit Sesam bestreuen. Im heißen

Low-Carb-Döner mit Cloud Bread

Ofen ca. 20 Minuten gold-braun backen und auskühlen lassen. Wenden, Backpapier vorsichtig abziehen und Brot beiseitestellen.

- 7 -

Fleisch mit Sonnenblumenöl in einer Pfanne scharf anbraten. Cloud Bread mit Salat, Krautsalat, Rotkohl, Tomaten-Gurken-Salat, Fleisch und Zwiebeln belegen. Mit Tzatziki toppen und zusammenklappen.