

Rezept

Döner aus dem Wok

Ein Rezept von Döner aus dem Wok, am 09.06.2026

Zutaten

Für das Fleisch

700 g Lammkeule (ohne Knochen) oder Rinderfilet
oder Kalbsschnitzel

1 Zwiebel

4 EL Olivenöl
gemahlener Pfeffer

2 Stängel Minze

2 Knoblauchzehen

je 1 TL edelsüßes Paprikapulver, gemahlener
Kreuzkümmel und gemahlener Koriander

Salz

Für den Belag

1 kleine Salatgurke (etwa 150 g)

200 g fester Joghurt (eventuell aus Schafmilch)
gemahlener Pfeffer

2 Tomaten

1 Sesamfladen oder 4 kleine Fladenbrote

1 Knoblauchzehe

Salz

2 rote Zwiebeln

4-8 Salatblätter (je nach Größe)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 915 kcal

Zubereitung

- Vom Fleisch größere Fettstücke und dicke Sehnen abschneiden. Fleisch in feine Streifen schneiden. Die Minze waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch durch die Presse drücken, Zwiebel auf der Rohkostreibe ganz fein raspeln oder in der Küchenmaschine fein zerkleinern.
- Die Gewürze mit Öl, Minze, Knoblauch und Zwiebelpüree gut verrühren. Die Fleischstreifen untermengen, zugedeckt mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Ab und zu mal rausholen und gut durchrühren.
- Dann für den Belag die Gurke waschen oder schälen und der Länge nach durchschneiden. Die Kerne mit einem Löffel rauskratzen, die Gurkenhälften fein raspeln. Den Knoblauch schälen und zum Joghurt pressen. Gurkenraspel untermischen und den Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und den Stielansatz wie einen Keil rausschneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden – geht am besten mit einem Messer mit gezackter Klinge. Salatblätter kurz unter kalte Wasser halten und gut trockenschütteln.

5. Backofen auf höchste Stufe vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 220 Grad). Den Wok auf den Herd stellen und gut heiß werden lassen. Wer keinen Wok hat, kann auch eine Pfanne nehmen. Die muss aber groß sein und am besten aus Gusseisen.

6. Brot in den Ofen (Mitte) schieben und heiß werden lassen. Gleichzeitig die Fleischstreifen in zwei Portionen in den Wok geben – zusätzlich Öl braucht's nicht – und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten braten. Dann erst salzen und pfeffern. Erste Portion zum Brot in den Ofen stellen und warm halten.

7. Das Brot aus dem Ofen holen und vierteln. Jedes Viertel quer aufschneiden. Die unteren Hälften mit Salatblättern, Tomaten (leicht salzen) und Zwiebelringen belegen. Fleisch darauf verteilen, Gurkenjoghurt drüberlöffeln, obere Brothälften drauflegen und gleich aufessen.