

Rezept

Low Carb Veggie-Döner-Teller

Ein Rezept von Low Carb Veggie-Döner-Teller, am 05.12.2025

Zutaten

200 g Spitzkohl	2 EL Olivenöl
1 - 2 EL Rotweinessig	Salz
Pfeffer	125 g Kirschtomaten
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
4 große Blätter Eisbergsalat	150 g vegetarische Snackwürstchen
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel	1 Knoblauchzehe
	200 g Tsatsiki

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Den Spitzkohl waschen, putzen und mit dem Messer in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl und 1 EL Rotweinessig mischen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch mehr Essig abschmecken.
2. Die Tomaten und die Gurke waschen, Tomaten vierteln, Gurke klein würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Den Eisbergsalat waschen und trocken tupfen.
3. Die Würstchen mit einem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln. Restliches Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und die Wurstscheiben darin knusprig braun braten. Den Knoblauch schälen und dazupressen, Kreuzkümmel untermischen und noch kurz mitbraten. Veggie-Döner-Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Salatblätter auf zwei Tellern auslegen, Spitzkohlsalat darauf anrichten, dabei eine Vertiefung in die Mitte drücken. Tsatsiki in die Vertiefungen füllen, Veggie-Döner darauf verteilen. Die Gurke und die Tomaten rundherum anrichten, Zwiebeln darüberstreuen. Servieren.