

Rezept

Ofengemüse-Döner

Ein Rezept von Ofengemüse-Döner, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Brote

180 g Vollkorn-Dinkelmehl	¼ Pck. Trockenhefe
½ TL Salz	1 1/2 EL Olivenöl
1 TL schwarzer Sesam	

Für die Knoblauchsauce

50 g Schmand	50 g Joghurt
1 Knoblauchzehe	4 Stängel glatte Petersilie
1 TL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	

Für den Belag

50 g Kirschtomaten	1 Zwiebel
½ rote Paprika	150 g Zucchini
100 g Feta-Schafskäse	3 EL Olivenöl
1 TL Kräuter der Provence	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 775 kcal, 42 g F, 27 g EW, 68 g KH

Zubereitung

1. Für die Brote Mehl, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen. 100 ml lauwarmes Wasser und 1 EL Olivenöl dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.
2. Den Teig halbieren und zu zwei Fladen formen. Die Fladen mit einem Messer rautenförmig einschneiden. Mit dem restlichen ½ EL Öl bestreichen und mit dem Sesam bestreuen. Die Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und abgedeckt weitere 20 Min. gehen lassen.
3. Inzwischen für die Sauce Schmand und Joghurt in einer Schüssel verrühren. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch, Petersilie und Zitronensaft zur Joghurt-Schmand-Mischung geben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

4. Für den Belag die Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paprika waschen und weiße Trennwände und Kerne entfernen. Zucchini waschen und putzen. Paprika, Zucchini und Schafskäse in kleine Stücke schneiden. Gemüse, Feta, Olivenöl und Kräuter der Provence in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen, vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
-
5. Den Backofen auf 200° Umluft vorheizen. Die Fladen im heißen Ofen (oben) zusammen mit dem Gemüse im Ofen (unten) 20 Min. backen. Dann beides herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Brote bis zur Hälfte einschneiden, die Sauce darin verteilen und mit dem Ofengemüse belegen.