

Rezept

Seitan-Döner

Ein Rezept von Seitan-Döner, am 24.06.2026

Zutaten

250 g Sojajoghurt	2 EL Zitronensaft
1 TL mittelscharfer Senf	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer
200 g Rot- oder Weißkohl	3 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig	1 Römersalatherz Dönergewürz
1 Tomate	¼ Salatgurke
1 Zwiebel	½ großes türkisches Fladenbrot
200 g Seitan	1 EL Gyros- oder Dönergewürz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal

Zubereitung

1. Sojajoghurt mit 1 EL Zitronensaft und dem Senf mit dem Schneebesen glatt rühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Kohl gut waschen, gegebenenfalls halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Kohl in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl mit dem übrigen Zitronensaft (1 EL) und dem Essig verrühren, salzen und pfeffern. Die Vinaigrette mit den Kohlstreifen mischen. Den Salat mit den Händen weicher kneten.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Römersalat putzen. Die Blätter ablösen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Tomate waschen und ohne den Stielansatz in Scheiben schneiden. Die Gurke waschen, schälen und in Scheiben schneiden oder hobeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
4. Das Fladenbrot in ca. 5 Min. im heißen Backofen (Mitte) knusprig aufbacken. Den Seitan in gleichmäßig dünne und ca. 3 cm lange Streifen schneiden.
5. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Seitanstreifen darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. von allen Seiten anbraten - aber nicht zu lange, da Seitan schnell hart wird. Die Streifen mit Salz, Pfeffer und Gyros- oder Dönergewürz würzen.
6. Das halbe Fladenbrot in zwei Viertel teilen. Die Viertel mit dem Messer von der Spitze beginnend waagrecht aufschneiden, sodass die lange Seite geschlossen bleibt. Römer- und Kohlsalat hineingeben, dann jeweils die Hälfte der Knoblauchsauce. Seitan- und Zwiebelstreifen, Gurken- und Tomatenscheiben daraufgeben. Restliche Sauce darauf verteilen und das Fladenbrot zuklappen.