

Rezept

# Seitan-Döner mit Tomatenbulgur und Salat

Ein Rezept von Seitan-Döner mit Tomatenbulgur und Salat, am 25.04.2024

## Zutaten

2 weiße Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
10 EL Olivenöl	150 g Bulgur
1 EL Tomatenmark	500 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
3 Tomaten	½ Bio-Salatgurke
1 rote Zwiebel	4 Stängel Dill
1 EL Weißweinessig	300 g Seitan (aus dem Bio- oder Asienladen)
150 g Naturjoghurt (10 % Fett)	

## Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 535 kcal

## Zubereitung

1. Für den Bulgur 1 weiße Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und würfeln. In einem Topf 3 EL Öl erhitzen und beides darin glasig dünsten. Bulgur und Tomatenmark unterrühren, Brühe angießen und aufkochen. Salzen, pfeffern und offen 1 Min. weiterkochen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 15 Min. ziehen lassen.
2. Für den Salat die Tomaten waschen und ohne Stielansätze und Kerne klein würfeln. Gurke waschen, rote Zwiebel schälen und beides würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und hacken. Den Salat mit Essig, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer anmachen.
3. Den Seitan mundgerecht schneiden. Übrige weiße Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, zweite Knoblauchzehe schälen und würfeln. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und den Seitan darin goldbraun braten. Zwiebeln und Knoblauch 2 Min. mitbraten.
4. Den Joghurt mit etwas Salz cremig rühren. Den Bulgur mit einer Gabel auflockern und mit Seitan und Salat auf Tellern anrichten. Den Joghurt dazu reichen.