

Rezept

Veganer Döner mit Knoblauchsauce

Ein Rezept von Veganer Döner mit Knoblauchsauce, am 04.12.2023

Zutaten

Für den veganen Kebab:

150 g Seitanbasis	1 EL Sojasauce
1 TL edelsüßes Paprikapulver	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer

Für die Knoblauchsauce:

200 g vegane Joghurt-Alternative (z. B. Kokos)	Salz
Pfeffer	½ Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen	

Außerdem:

2 Tomaten	½ Salatgurke
1 Römersalat	1 kleines Fladenbrot

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal, 22 g F, 40 g EW, 62 g KH

Zubereitung

1. Die Seitan-Basis nach Packungsanleitung zubereiten, 5 kleine Stücke daraus formen und in kochendem Wasser garen. Inzwischen für die Marinade die Sojasauce, das Paprikapulver, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen.
2. Die Tomaten und die Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Salat zerpflücken, waschen und trocken schleudern. Für die Knoblauchsauce Kokosjoghurt mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und durchpressen. Beides unter den Joghurt rühren.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen und das Fladenbrot im Ofen (oben) ca. 5 Min. knusprig aufbacken. Die gekochte Seitan-Basis in ca. 2-3 cm große und sehr dünne Scheibchen schneiden. Das restliche Öl (2 EL) in einer großen Pfanne erhitzen und die Scheibchen darin von allen Seiten knusprig anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Seitanstücke mit der Marinade mischen.
4. Das Fladenbrot in beliebig große Dreiecke schneiden, längs auf-, aber nicht durchschneiden. Mit Knoblauchsauce bestreichen, mit Salat, Seitanstücken, Tomaten und Gurken füllen und servieren.