

Rezept

Veggie-Döner

Ein Rezept von Veggie-Döner, am 16.05.2025

Zutaten

Für das Gemüse:

2 kleine Zucchini	1 Knolle Fenchel
1 Möhre	2 Stangen Staudensellerie
1 rote Paprika	1 rote Zwiebel
1 1/2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
3/4 TL gemahlener Kreuzkümmel	1/2 TL getrockneter Oregano
1/2 TL Pul Biber (aus dem türkischen Lebensmittelladen)	Salz
	Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zitrone	1/2 Knoblauchzehe
3 EL Tahin (Sesampaste)	150 g türkischer Joghurt (10 % Fett; ersatzweise griechischer Joghurt)
Salz	Pfeffer

Außerdem:

1 Bund glatte Petersilie	4 kleine Pide-Fladenbrote (ersatzweise 1 großes Fladenbrot)
Pul Biber (nach Belieben; aus dem türkischen Lebensmittelladen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

- Den Backofen auf 220° vorheizen. Das Gemüse waschen und putzen. Zucchini längs halbieren, die Hälften quer in 1,5 cm breite Stücke schneiden. Fenchel längs achteln und den Strunk so herausschneiden, dass die einzelnen Spalten noch zusammenhalten. Möhre schälen und schräg in 3 mm dicke Scheiben schneiden, Staudensellerie leicht schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in 2 x 3 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und längs in 1 cm breite Spalten schneiden, den Knoblauch ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden.
- Das vorbereitete Gemüse, Zwiebel und Knoblauch auf ein Blech geben und mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Oregano und Pul biber mischen. Alles salzen und pfeffern, dann im Ofen (Mitte) in 35-40 Min. garen, zwischendurch einmal gut durchrühren.

3. Inzwischen für die Sauce die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und grob hacken. Knoblauch, Tahin, Joghurt und die Hälfte des Zitronensafts mit dem Pürierstab cremig mixen, dabei nach und nach so viel eiskaltes Wasser zugeben, bis eine dickflüssige Sauce entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
-
4. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Pidefladen öffnen, alternativ das große Fladenbrot vierteln und die Viertel bis zum Rand aufschneiden. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Dann die Hälfte der Petersilie untermischen. Das Gemüse in die Pide oder das Fladenbrot füllen, mit Sauce beträufeln, mit übriger Petersilie und nach Wunsch Pul biber bestreuen.