

gefülltes Fladenbrot (Veggi-Döner) von yara wieland

Mengen für 10 Personen

Zuerst die Brühe machen, Soja 5 min mit kochender Brühe einweichen, ausdrücken.

Aus Gyroswürzer und Joghurt marinade herstellen, mit Soja mischen und scharf anbraten.

Alles in das Brot hauen und genießen.

Tags: Vegetarisch, Für Zeltlager

Gewürze: Pfeffer, Salz, Gyros Mischung

Ausrüstung: Knöpflsieb

| | |
|---|---|
| 1.0 Liter Bouillon (flüssig) | Brühe in kochendem Wasser anrühren und Soja-schnetzel zugeben. |
| 300 g Soja Schnetzel (wie geschnetzelt/Gyros) | (trockene Soja-schnetzel) in der Brühe ca 5 min einweichen, dann in Sieb die Brühe/Bouillon ausdrücken und mit Joghurt-Würzsoße mischen. Dann in eine Pfanne mit viel Öl geben und scharf anbraten, sodass die Schnetzel knusprig braun werden. |
| 400 g Falafel | Alnatura Falafel (Trockenmischung) Zubereitung nach Packungsrezept |
| 150 g Jogurt | Für die Marinade des Fleischs nehmen. |
| 3 cl Olivenöl | |
| 30 g Streuwürze | “Gyros” von Hartkorn nehmen! Mit Joghurt Mischen und vor dem Braten damit das Soja-Zeug marinieren. |
| 600 g Tomaten | Vierteln und in Scheiben Schneiden und mit den Gurken mischen. |
| 50 g Zwiebel | In Halbringe schneiden und Ringe auftrennen |
| 1.0 kg Rotkabis | |
| 400 g Eisbergsalat | Gründlich Waschen und in Streifen schneiden. |
| 500 g Gurken | Vierteln und ein scheiben Schneiden und mit Tomaten vermischen |
| 200 g Feta (griechischer Schafskäse) | |
| 2.5 Stück türkisches Fladenbrot | In Viertel schneiden und in der Mitte aufschneiden |
| 3.5 dl Knoblauchsauce | zu ersetzen mit Knoblauchsoße |