



Klassischer Döner

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rinderhüftsteaks	400 g
Gyrosgewürz	
Salz	
Tomatenmark	1 EL
Öl	4 EL
Rotkohl, frisch	0.25 St.
Zucker	
Salatgurken	0.25 St.
Strauchtomaten	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Eisbergsalat	100 g
Feta	100 g
Petersilie, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Fladenbrot	1 St.
Joghurt, natur	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb,
Küchenpapier

1. Hüftsteaks waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel Gyrosgewürz mit Salz, Tomatenmark und 2 EL Öl verrühren und Steakstreifen darin marinieren.
2. Rotkohl vierteln, Strunk entfernen, unschöne äußere Blätter abbrechen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz und Zucker kräftig verkneten und beiseitestellen.
3. Gurke und Tomate waschen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Eisbergsalat in grobe Streifen schneiden und waschen. Feta mit den Händen zerbröseln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Knoblauch schälen und hacken. Limette halbieren und auspressen.
4. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Fladenbrot im Ofen ca. 5 Min. knusprig backen. In einer Schüssel Joghurt mit Petersilie und Knoblauch verrühren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch samt Marinade ca. 2 Min. goldbraun braten. Pfanne vom Herd nehmen und Fleisch kurz ruhen lassen.
6. Fladenbrot vierteln und aufschneiden. Mit Joghurtsauce bestreichen und nach Belieben mit allen Zutaten füllen. Zuletzt nochmals mit etwas Joghurtsauce beträufeln und klassischen Döner servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	512 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	23 g