



Veganer Döner mit Räuchertofu und Kräuter-Soße

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Räuchertofu	400 g
Paprika, edelsüß	2 TL
Kreuzkümmel	1 TL
Oregano, getrocknet	0.5 TL
Cayennepfeffer	0.5 TL
Salz	0.5 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Agavendicksaft	1 EL
Sojasauce	1 EL
Oliveöl	4 EL
Salatgurken	0.5 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Sojaghurt	300 g
Zitronensaft	1 EL
Eisbergsalat	150 g
Rotkohl, frisch	200 g
Zucker	
Zwiebeln, rot	1 St.
Romatomen	3 St.
Granatapfel	1 St.
Fladenbrot	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, feine Reibe, grobe Reibe

1. Den Räuchertofu mit einem Sparschäler oder einem Messer in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben sollten so dünn wie möglich sein, um das typische Döner-Fleisch zu imitieren (ca. 2–3 mm dünn). In einer Schüssel Paprikapulver, Kreuzkümmel, Oregano, Cayennepfeffer, 0,5 TL Salz und Pfeffer vermischen. Agavendicksaft, 1 EL Sojasauce und 2 EL Olivenöl unterrühren. Die Tofuscheiben darin wenden und marinieren.
2. Für die Sauce die halbe Gurke waschen und fein reiben. Die geriebene Gurke leicht ausdrücken, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Sojaghurt mit Gurke, Knoblauch, Petersilie und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Eisbergsalat und Rotkohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Rotkohlstreifen mit 2 Prisen Salz und Zucker kurz mit den Händen kneten. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Granatapfel waschen, halbieren und mit einem Löffel auf die Schale schlagen, sodass sich die einzelnen Kerne lösen.
4. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Die marinierten Tofuscheiben darin portionsweise goldbraun und knusprig braten.
5. Die Fladenbrote kurz im Toaster, Backofen oder in der Pfanne erwärmen. Brote waagrecht einschneiden und leicht aufklappen. Die Innenseiten der Brote großzügig mit

der Joghurt-Kräuter-Sauce bestreichen. Nacheinander mit Rotkohl, Eisbergsalat, Tomaten, Zwiebeln und Granatapfelkernen füllen. Zuletzt den gebratenen Döner-Tofu in die Brote geben. Optional noch etwas Soße über die Füllung geben.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	824 kcal
Kohlenhydrate	129 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	19 g