



Veganer Grillgemüse-Döner mit pulled Aubergine

Zeit gesamt
1h 20minZubereitungszeit
20minSchwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	3 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Sojaghurt	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Spitzpaprika	1 St.
Zucchini	1 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Zwiebeln, rot	1 St.
Olivenöl	2 ml
Mini Romana	1 St.
Speisestärke	1 EL
Gyros gewürz	3 EL
Barbecuesauce	2 EL
Fladenbrot	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Schüssel, Grill

1. Grill anheizen. Aubergine mit einer Gabel rundum 2–3x einstechen, ca. 1 Std. in die heiße Glut legen und weich garen. Anschließend aus der Glut nehmen und zum Abkühlen beiseitelegen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Sojaghurt mit Knoblauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Durchziehen beiseitestellen.
3. Gemüse waschen. Paprika vierteln und Strunk und Kerne entfernen. Zucchini in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln halbieren. Zwiebel halbieren, schälen und Hälften vierteln. In einer Schüssel Grillgemüse mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Salatblätter einzeln abtrennen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
4. Grill erneut anheizen. Die Haut der abgekühlten Aubergine abziehen und weiches Auberginenfleisch in einzelne Fäden ziehen. In einer Auflaufform mit Speisestärke, Gyros gewürz und Salz vermengen. Pulled Aubergine in einer gusseisernen Pfanne auf dem Grill ca. 5–7 Min. goldbraun grillen. Anschließend mit Barbecuesauce und Salz abschmecken. Gleichzeitig vorbereitete Gemüse ca. 7–10 Min. goldbraun grillen.
5. Fladenbrot nach Belieben auf dem Grill ca. 2 Min. rösten und füllen. Dafür mit etwas Knoblauchsauce bestreichen, Grillgemüse, Romanasalat und gegrillte pulled Aubergine darauf verteilen und erneut mit etwas Knoblauchsauce beträufeln. Veganen Grillgemüse-Döner servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Statt in der heißen Glut kannst du die Aubergine auch im Ofen ca. 1 Std. bei 180 °C garen. Achte beim Grillen darauf, dass die Aubergine nicht zu matschig wird.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	631 kcal
Kohlenhydrate	129 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	6 g