



vegetarischer Döner mit Räuchertofu

vegetarischer Döner mit Räuchertofu

200 g Räuchertofu

4 Fladenbrote oder Pita-Brote

1 Kleine(s) Zwiebel

0.5 Salatgurke

2 Tomaten

1 Kopf Eisbergsalat (klein)

Optional: eingelegter Rotkohl

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Für die Marinade:

2 Esslöffel Rinatura Tamari Sojasauce Bio

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Teelöffel Paprikapulver

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel getrockneter Oregano

1 Teelöffel getrockneter Thymian

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Zitrone, der Saft davon

Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

200 g Joghurt (für eine vegane Variante: Sojajoghurt)

2 Esslöffel Tahina Sesampaste

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

0.5 Zitrone, der Saft davon

Salz, Pfeffer

Nach Belieben frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Minze),
fein gehackt

vegetarischer Döner mit Räuchertofu

1.

Räuchertofu in dünne Streifen schneiden.

In einer Schüssel Tamari, Olivenöl, Paprikapulver,
Kreuzkümmel, Oregano, Thymian, gehackten Knoblauch,
Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut vermischen. Die
Tofustreifen in die Marinade geben und mind. 30 min.
(oder über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

Eine Pfanne erhitzen und den marinierten Räuchertofu
bei mittlerer Hitze anbraten, bis er goldbraun und
knusprig ist. Beiseite stellen.

Den Joghurt, Tahina, gehackten Knoblauch und Zitronensaft in einer Schüssel gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional frische Kräuter hinzufügen.

Zwiebel in dünne Ringe und Tomaten und Gurke in Scheiben schneiden. Eisbergsalat fein schneiden.

Die Fladenbrote oder Pita-Brote leicht erwärmen. Das Brot aufschneiden und mit der Joghurtsauce bestreichen. Den gebratenen Räuchertofu, Zwiebelringe, Gurkenscheiben, Tomatenscheiben, Eisbergsalat und eventuell eingelegten Rotkohl darauf verteilen. Nach Belieben noch etwas von der Sauce darüber geben.