

# VEGANER DÖNER



## Du brauchst (für 4 Personen):

- Geschnittenes Gemüse deiner Wahl, z.B.: Rotkohl, Weißkohl, Zwiebeln, Eisbergsalat, Tomaten
- Fladenbrot
- Öl (Oliven- oder Rapsöl) zum Anbraten
- Fertiges Seitan oder selbstgemachtes (siehe separates Rezept)

## Für die Knoblauchsoße:

- Sojasoße (am besten helle Sojasoße)
- 50 ml Sojamilch
- 1 gehäufter TL Senf
- 125 ml geschmacksneutrales Öl, z.B. Rapsöl
- 2 große Becher Sojajoghurt natur
- 1-2 fein gehackte Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, getrocknete italienische Kräuter/alternativ Gyrosgewürz

## So einfach geht's:

Seitan in feine Stücke/Streifen schneiden und sie scharf in Sojasoße und Öl angebraten. Nach Belieben kann hier noch ein entsprechendes Gewürz (Hackfleisch-, Gulasch-, Dönergewürz) zugegeben werden.

Während des Bratvorgangs stellst du die Knoblauchsoße her:

Mit dem Pürierstab die Sojamilch mit dem Senf gut mixen und dann erst tropfenweise, schließlich etwas schneller, das Öl hinzufügen. Sollte die Konsistenz noch nicht ausreichend sein, einfach solange weiter Öl hinzufügen, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.

Anschließend mit dem Sojajoghurt und den Gewürzen, sowie dem Knoblauch vermischen und abschmecken.

Schließlich das Fladenbrot kurz im Ofen anrösten, in Viertel schneiden und diese jeweils mittig aufschneiden. Nun kann der Döner mit der geschnittenen Rohkost, dem Seitan und der Soße gefüllt werden.



Foto: Petra Vogel (leeinthekitchen.wordpress.com)

## Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino

Liesingstr. 11 | 63457 Hanau

Tel. 0177-7455109 | [info@kochkurs-hanau.de](mailto:info@kochkurs-hanau.de)

[kochschule-hanau.eu](http://kochschule-hanau.eu) | [krauterpension-am-wald.de](http://krauterpension-am-wald.de)



- ✓ Dein Gesundheitsvorteil: Seitan ist pflanzlich und daher ist cholesterinfrei. Es enthält zahlreiche essentielle Aminosäuren und trägt dabei zur Deckung des täglichen Eiweißbedarfs bei. Es enthält praktisch kein Fett, aber Spurenelemente und Mineralien. Der Name kommt aus dem Japanischen. Vegetarisch lebende Mönche sollen dieses Nahrungsmittel erstmals hergestellt und verbreitet haben. Die Chinesen nennen Seitan Mian juin (Mien Chin oder Mien ching) das bedeutet: Gummimehl oder gummiartiges Mehl, was ja gut passt.
- ✓ Ich benutze gerne die sog. helle Sojasoße. Sie ist zwar auch dunkelbraun, aber weniger konzentriert und weniger salzig. Dadurch überwürzt man nicht so schnell.