

Henzes Walnuss Döner

Zutaten:

2 Stck. Walnussbaguette, längs halbiert, aber nicht ganz durchgeschnitten
4 EL Olivenöl
4 Schalotten, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Chilischote, entkernt und fein gehackt
1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
4 Lammfilets á 175 g
Salz, Pfeffer
4 EL Zwiebel-Chutney
Rucolasalat angemacht

Zubereitung:

Die Innenseite der Brote mit der Hälfte des Olivenöls bestreichen, die Brote aufklappen und kurz auf einen heißen Grill legen. Warm stellen.

Schalotten, Knoblauch, Chilischote und Gewürze im restlichen Olivenöl 5 Minuten scharf anbraten. Temperatur erhöhen und in der gleichen Pfanne die Lammfilets anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles im vorgeheizten Backofen beim 180° C 6 Minuten garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Das Lammfleisch in Scheiben schneiden und die Walnussbrote mit etwas Fleisch, Chutney und Rucolasalat füllen.

Gemüse-Dürüm mit Räuchertofu

Zutaten für 4 Personen:

Für den Weißkohlsalat

2 Handvoll Weißkohl
(ca. 200 g, in Streifen geschnitten)
Salz
2 EL heller Essig
1 TL Kristallzucker
etwas neutrales Pflanzenöl

Für die Paprikastreifen

2 rote Paprikaschoten
2 EL Olivenöl

Für den Tofu

500 g Räuchertofu
1 EL Butter
3 EL Sojasauce
1 TL flüssiger Honig
1 Msp. edelsüßes Paprikapulver

2 Msp. mildes Currypulver
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Joghurtsauce
4 EL Natur-Joghurt, Fettgehalt ca. 3,5 %
2 EL Mayonnaise
etwas frisch gepresster Zitronensaft
Salz
Kristallzucker
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Fertigstellung
2 Dürum-Fladen
2 Tomaten
½ Salatgurke
1 TL grober Cayennepfeffer

Zubereitung:

Die Weißkohlstreifen in eine Schüssel legen und salzen. Dann die Weißkohlstreifen kräftig durchkneten. Den Essig mit dem Zucker in einem Rührbecher vermischen und unter Rühren das Öl einlaufen lassen. Die Marinade über die Weißkohlstreifen gießen und alles gut durchmischen. Den Salat nochmals abschmecken. Den Salat etwas durchziehen lassen.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und entkernen. Die Paprikahälften mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen und für ca. 10 Minuten in vorgeheizten Backofen (Grillstufe) so lange grillen, bis die Schale schwarz wird.

Die Paprikahälften herausnehmen und mit einem feuchten Tuch abdecken. Wenn sie etwas abgekühlt sind, die Schale vollständig ablösen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden und beiseite stellen.

Den Räuchertofu in Streifen schneiden. Die Butter bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen und die Tofustreifen anbraten. Die Sojasauce, den Honig und die Gewürze zugeben und alles kräftig durchschwenken. Die Tofustreifen bei ca. 80 °C im Backofen warmhalten.

Für die Sauce alle Zutaten in einem hohen Rührbecher gut vermischen und nochmals abschmecken.

Die Dürümfladen in einer Pfanne nach Packungsangabe anrösten.

Die Tomaten und die Gurke in dünne Scheiben schneiden und auf die Fladen legen. Dann den Weißkohlsalat, die Paprikastreifen und den Räuchertofu gleichmäßig verteilen. Zum Schluss etwas Joghurt-Sauce und eine Prise Cayenne-Pfeffer über die Füllung geben. Aufrollen, halbieren und servieren.

Pita mit Hähnchengyros und Pilzen

Zutaten für 2 Personen:

2 kleine Hähnchenbrustfilets ohne Haut (à ca. 125 g)
1 TL getrockneter Oregano
½ TL getrockneter Thymian
1 - 2 Msp. mildes Paprikapulver
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel (Cumin) oder gemahlener Kümmel
½ TL Salz
1 - 2 Msp. schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 TL Olivenöl
1 kleine rote Zwiebel
100 g Austernpilze
1 TL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 kleine Knoblauchzehe
100 g griechischer Naturjoghurt (10 % Fett)
½ TL fein gehackte frische Minze
1 Prise Zucker Salz

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Oregano, Thymian, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Die Würzmischung zum Fleisch geben und alles gut vermengen.

Die Hähnchenstreifen in einer beschichteten Pfanne unter Rühren 3 - 4 Minuten scharf anbraten und auf einen Teller geben. Für die Pilze die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Austernpilze putzen, in Streifen schneiden und mit der Zwiebel in derselben Pfanne im Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauchzehe schälen, hineinpressen, unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Fleisch zurück in die Pfanne geben, gut durchschwenken und nochmals abschmecken.

Für den Dip die Knoblauchzehe schälen und in eine Schale pressen. Joghurt, Minze, Zucker und etwas Salz zugeben und vermengen.

Das Pitabrot im Toaster oder Ofen knusprig aufbacken und aufschneiden. Hähnchengyros mit den Austernpilzen in die Brote einfüllen und mit zwei bis drei Löffeln Joghurt-Minze-Dip servieren.