

REZEPT-SAMMLUNG

Gesunder Putendöner

Zutaten für 4 Portion(en):

1 großes Fladenbrot (Rezept im Ordner „Brot“)
3 Putenbrustfilets
½ Eisbergsalat
¼ Weißkohl
¼ Rotkohl
2 Tomaten
¼ Gurke
100g Fetakäse
Salz, Pfeffer, Cayenne, Curry, Paprika
2 EL Öl

Für die Knoblauchsauce:

250ml Naturjoghurt
3-4 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Für die scharfe Sauce:

1 Dose Tomaten in Stücken
1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark
Thymian, Oregano
Zucker, Salz, Pfeffer, Cayenne, Paprika, Sambal Olek
1 EL Honig
1 TL Speisestärke

Zubereitung:

Die Putenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Cayenne, Curry und Paprika würzen. Nun das Öl zugeben und mit den Händen alles einmal gut durchmischen und die Gewürze in das Fleisch einarbeiten. Die Schüssel ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

REZEPT-SAMMLUNG

Währenddessen die Saucen zubereiten. Dafür den Joghurt mit dem frisch gepressten Knoblauch vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Für die scharfe Tomatensauce die Zwiebel in kleine, feine Würfel schneiden und in einem Topf langsam anschwitzen. Tomatenmark zufügen und mitschwitzen. Nach ein paar Minuten den Honig zufügen und mit der Dose Tomaten ablöschen. Je nach Konsistenz eventuell mit in wenig Wasser gelöster Speisestärke abbinden. Nun mit Salz, Zucker, Pfeffer, Cayenne, Paprika und Sambal Olek nach Geschmack abschmecken.

Den Weißkohl und den Rotkohl in feine Streifen schneiden. Eine Mischung aus Essig, Honig, Zucker, Salz, Pfeffer und Kümmel erhitzen und heiß (nicht kochend) über die beiden Kohlsorten (sortenrein versteht sich) geben und beschwert 60 Minuten ziehen lassen. Nochmals abschmecken.

Jetzt eine Pfanne heiß werden lassen und die Pute darin anbraten. Eine weitere Zugabe von Fett zum Braten ist unnötig, da in der Marinade ausreichend Fett vorhanden ist. Die Putenbrust ist der heißen Pfanne anbraten und beiseite stellen.

Den Eisbergsalat in feine Streifen schneiden, die Tomaten und die Gurke würfeln. Den Fetakäse in Scheiben schneiden.

Das Fladenbrot, sofern nicht frisch hierfür gebacken, für 3-5 Minuten in einem vorgeheizten Ofen (ca. 200 °C) legen. Anschließend herausnehmen und aufschneiden.

Nun wie einen normalen Döner zusammen bauen.

Arbeitszeit: 60-90 Minuten
Ruhezeit: keine