

Gemüse-Döner

Ein klasse Rezept ist der Döner mit gegrilltem Gemüse, Salat und leckerer Soße. Da bleiben keine Wünsche offen!

Zutaten

FÜR 4 STÜCK

1 Zwiebel
1 Zucchini
1 gelbe Paprikaschote
½ Aubergine
2 EL Olivenöl
½ TL Salz
1 TL gem. Schwarzkümmel
¼ TL Muskat
¼ TL Chilipulver
½ TL Paprikapulver
1 EL Weißweinessig

Soße

2 Knoblauchzehen
400 g griechischer Joghurt
½ TL Salz
2 TL Olivenöl
2 TL Dill
2 EL Zitronensaft

Salat

100 g Rotkohl
¼ TL Salz
1 EL Zitronensaft
2 Tomaten
½ Salatgurke
4 kleine Fladenbrote oder ein großes (in 4 Stücke geschnitten)

1. Das Gemüse waschen. Zwiebel enthäuten und mit Zucchini, Paprika und Aubergine in 2 cm große Stücke schneiden. Mit Olivenöl, Gewürzen und Essig vermengen und in einer Grillschale 10 Minuten indirekt grillen. Dafür das Grillgut über der Glut platzieren und nicht zu direkt den Flammen aussetzen.
2. Für die Soße den Knoblauch pressen und mit den restlichen Zutaten verrühren.
3. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden (oder auf einer Julienne-Reibe reiben) und mit Salz und Zitronensaft vermengen. Gut mit den Händen durchkneten, sodass der Rotkohl schön weich wird.
4. Tomaten und Gurke in Scheiben schneiden.
5. Fladenbrot aufschneiden, auf dem Grill etwas anrösten und mit Rotkohl, Tomaten, Gurke, gegrilltem Gemüse und Joghurtsoße befüllen.

TIPP:
Viele Supermärkte bieten auch Tiefkühl-Grillgemüse an, das sich perfekt als Döner-Füllung eignet.

Auberginenschnitzel

Ein knuspriges Schnitzel ist das Beste, was eine Aubergine werden kann. Die Aubergine, die gern mal die kulinarischen Gemüter scheidet, wird kurzerhand zur perfekten Fleischalternative. Einfach mal ausprobieren!

Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN

2 große Auberginen
etwas Salz
1 Zweig Minze, gehackt
100 g Brotkrumen
oder Panko
30 g Parmesan, gerieben
1 Bio-Zitrone
Pfeffer
20 ml Milch
2 Eier
40 g Mehl
2 rote Zwiebeln
30 ml Rotweinessig
3 TL Ahornsirup

1. Die Auberginen waschen, vertikal in 1 cm dicke Scheiben schneiden und salzen. Minze waschen und fein hacken.
2. Brotkrumen mit dem Parmesan und der Minze vermengen und auf einen flachen Teller geben. Zitronenschale abreiben und mit Pfeffer unter die Parmesanmischung mengen. Milch und Eier verquirlen und auf einen flachen Teller geben.
3. Auberginen erst in Mehl, dann in der Eiermasse und zum Schluss in der Parmesanmischung wenden.
4. Auberginenschnitzel von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun grillen.
5. In der Zwischenzeit die roten Zwiebeln häuten, fein hobeln und mit Essig und Ahornsirup vermengen.
6. Die Schnitzel mit den roten Zwiebeln servieren.





Rotkohlschnitzel

Lust auf ein Rotkohlschnitzel?
Schnell gemacht und farbenfroh auf dem Teller.

Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN

1 Bio-Zitrone
1 großer Rotkohl
2TL Olivenöl
1 rote Chilischote
1 Bund Minze
2TL Ahornsirup
100 g gehackte und
geröstete Haselnüsse

1. Zitrone auspressen und die Schale abreiben.
2. Rotkohl in 4 Scheiben à 2 cm schneiden und von beiden Seiten mit Öl einreiben.
3. Rotkohlscheiben in eine Grillschale geben und zugedeckt 25–30 Minuten grillen. Nach 15 Minuten wenden.
4. Chilischote klein schneiden, Minze waschen und hacken. Zusammen mit Zitronensaft, Zitronenschale, Minze, Ahornsirup und Haselnüssen in eine kleine Schale geben und vermengen. Vor dem Servieren die Rotkohlscheiben mit der Zitronen-Ahorn-Mischung begießen.