

Lamm-Döner, Bulgur-Salat, Gurke-Minz-Dip, Knoblauch-Soße

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Lammlachse à 200 g	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
10 EL Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Shawarma-Gewürz	$\frac{1}{2}$ TL gem. Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL gem. Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver
Chili	Salz	

Für das Döner-Brot:

3 Eier	250 g Speisequark, 20%	20 ml Milch
300 g Mehl	50 g Zucker	1 Pkg. Backpulver
2 EL helle Sesamsaat	2 EL dunkle Sesamsaat	2 TL gem. Kreuzkümmel
1 Prise Salz		

Für den Bulgur-Salat:

150 g feiner Bulgur	$\frac{1}{2}$ Kopf Chinakohl	2 Fleischtomaten
3 Frühlingszwiebeln	1 Schalotte	5 Radieschen
$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 g Granatapfelkerne	20 g Erdnusskerne
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Gurke-Minz-Dip:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Zitrone	400 g Naturjoghurt
1 Bund Minze	1 TL getrocknete Minze	1 EL Olivenöl
Salz		

Für die Knoblauch-Sauce:

1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	100 g Joghurt (3,5%)
150 g Saure Sahne	3 EL Tahina	1 TL Paprikamark
2 TL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL gem. Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

Für Füllung und Garnitur:

100 g Rotkohl	1 Gurke	1 Rispentomate
1 gelbe Peperoni	1 grüne Peperoni	1 Zitrone
3 EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamico-Essig	Zucker
Chili	Salz	Pfeffer

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Für den Bulgur-Salat Bulgur waschen und 20 Minuten in 300 Milliliter Wasser gar kochen. Petersilie, Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone auspressen. Bulgur in ein sauberes Küchentuch geben und auspressen. Bulgur, Chinakohl, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Schalotte, Radieschen, Granatapfelkerne, Erdnusskerne, Petersilie, Minze und Koriander miteinander vermengen. Mit Olivenöl und Zitronensaft abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Döner-Brot Mehl, Quark, zwei Eier, Backpulver, Zucker, eine Prise Salz und Kreuzkümmel zu einem Teig kneten, in Stücke unterteilen, runde Brötchen formen und diese im Ofen bei 160 Grad circa 15 bis 20 Minuten backen. Ein Ei trennen. Eigelb mit Milch und einem Esstlöffel

Wasser verquirlen.

Brötchen nach zehn Minuten Backzeit mit dem Mix bepinseln, mit Sesam bestreuen und zu Ende backen. Anschließend kurz auskühlen lassen, dann eine Tasche in das Brot schneiden.

Für das Fleisch Lammlachse kalt abbrausen und trockentupfen. Knoblauch und Zwiebel abziehen. Zwiebel fein reiben, Knoblauch pressen. Paprikapulver, Chili, Shawarma-Gewürzmischung, Zimt, Kreuzkümmel, Koriandersamen, acht Esslöffel Öl, Knoblauch und Zwiebeln miteinander vermengen, Fleisch damit marinieren und durchziehen lassen. In einer beschichteten Pfanne zwei Esslöffel Öl erhitzen und das Lamm circa vier Minuten braten. Im Ofen bei 140 Grad 15 Minuten fertig garen. Dann mit Salz würzen und in feine Streifen schneiden.

Für den Gurke-Minz-Dip Gurke schälen und raspeln. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone auspressen. Joghurt, frische und getrocknete Minze, Olivenöl und ein Esslöffel Zitronensaft miteinander verrühren und mit Salz abschmecken. Gurkenraspel unter den Joghurt heben.

Für die rote Knoblauch-Sauce Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen und pressen. Joghurt, Saure Sahne, Tahina und 50 Milliliter kaltes Wasser mit dem Schneebesen glattrühren. Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel, Paprikamark und Tomatenmark hinzufügen, alles miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die restliche Füllung Rotkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Tomate waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Peperoni waschen, halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. Olivenöl, Essig, Zucker, Chili, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Rotkohl, Gurke, Tomate und Peperoni mit Dressing vermengen.

Zitrone waschen und in Spalten schneiden.

Döner-Brot mit Lammstreifen, Bulgur-Salat, Gurke-Minz-Dip, roter Knoblauch-Sauce und dem Rohkost-Salat befüllen und auf Tellern anrichten. Mit Zitronenspalten garnieren, beide Saucen extra dazu reichen und servieren.

Christian Stübinger am 22. November 2016