

Döner

Das beliebte, türkische Gericht in glutenfreier Variante! Herrlich weiches Fladenbrot, gefüllt mit Fleisch, Joghurtsoße und Salat! Ein köstlicher Genuss!

Für das Rezept gibt es eine Videoanleitung:
https://youtu.be/N6vmS0h_2V4

Das Brot ist frei von: Gluten, Weizen, Laktose, Fruktose, Ei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 Stück

Für den Teig:

240g glutenfreies Mehl (ich verwende Mix Brot von Schär)

100g Quark 20% Fett (ggf. laktosefrei)

1 EL Öl (Sonnenblumen-, Raps- oder Olivenöl)

1/2 Würfel Hefe ODER 1 P. Trockenhefe

1 TL Salz

1 gestrichener TL Flohsamenschalenpulver (ich verwende FiberHUSK)

200ml lauwarmes Wasser

Für den Belag:

Öl (Sonnenblumen-, Raps- oder Olivenöl)

Schwarzkümmel

Sesam

1. Für den Teig Mehl, Salz und gemahlene Flohsamenschalen in

eine Rührschüssel geben und mischen.

2. Die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe, im lauwarmen Wasser auflösen. Nun das Hefewasser, Quark und Öl zum Mehlgemisch geben und alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.

3. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, Hände und Teig ebenfalls bemehlen, und den Teig nochmals kurz mit den Händen kneten. Den Teig in 4 Stücke teilen und jedes Teigstück zu einer Kugel formen. Die Teigkugeln mit einem Nudelholz etwa 1 cm dick ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

4. Die Teigfladen mit Öl bepinseln und mit Schwarzkümmel und Sesam bestreuen. An einem warmen Ort etwa 35 – 40 Minuten aufgehen lassen.

5. Die Fladen in den vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) in den Ofen schieben, sofort die Temperatur auf 225 Grad reduzieren und etwa 22 – 25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

Milchfrei – Tipp: Quark durch 80g Seidentofu oder Quarkersatz auf Sojabasis tauschen.

Für die Döner – Füllung

Für die Fleischfüllung:

300g Putenbrustfilet, in feine Streifen geschnitten

1 Knoblauchzehen, durch eine Knoblauchpresse gedrückt

1/2 Zwiebel, fein reiben

1/2 TL Paprikapulver

1/4 TL Koriander, gemahlen

3 EL Öl (Sonnenblumen-, Raps- oder Olivenöl)

Chili

Oregano

Pfeffer

Salz

Für das Dressing:

50g Salatgurke, schälen, die Kerne entfernen und fein raspeln
1 Knoblauchzehe, durch eine Knoblauchpresse gedrückt
50g Joghurt natur (ggf. laktosefrei)
50g Schmand oder Sauerrahm (ggf. laktosefrei)
Salz
Pfeffer

Außerdem:

1/8 Kopf Eisbergsalat, in Streifen geschnitten
1/8 Kopf Weiß- oder Rotkraut, fein gehobelt und mit Salz, Pfeffer und etwas Öl vermengt
1/4 Gemüsezwiebel, in feine Ringe geschnitten
1/2 Fleischtomate, in Scheiben geschnitten
Öl zum Braten (Sonnenblumen-, Raps- oder Olivenöl)

1. Alle Zutaten für die Fleischfüllung mischen und in den Kühlschrank stellen bis alles weitere zubereitet ist.
2. Alle Zutaten für das Dressing verrühren und kühl stellen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch portionsweise unter ständigem Rühren rasch von allen Seiten anbraten, warm stellen.
4. Dönerbrot aufschneiden, jedoch nicht ganz, sodass sich die Brote gut befüllen lassen. Jeweils mit Fleisch, Eisbergsalat, Rotkraut, Tomaten, Zwiebeln und Dressing befüllen.

Bild 1: Döner Kebab



Bild 2: Dönerbrot nach dem Aufgehen.



Weitere Bilder: Fertiges Dönerbrot





rezepte-glutenfrei.de