



20 Minuten

 Einfach

VEGANER DÖNER

Döner macht schöner? Vielleicht. Lecker ist er auf jeden Fall. Gerade als vegane Vöner-Variante mit cremiger Soße aus unserem 100% pflanzlich NaturStreich.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für unsere veganen Döner die Linsen nach Packungsanleitung bissfest kochen, abgießen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte des Knoblauchs hineingeben und anbraten. Die Linsen, Raucherpaprika und den Kümmel hinzufügen und 2 - 3 Min. unter Rühren anschwitzen. Mit Salz abschmecken.

SCHRITT 2

Tomaten und Salat waschen und trocknen. Die Tomaten in Scheiben teilen und den Salat in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe teilen.

SCHRITT 3

Den NaturStreich in eine Schüssel geben und den übrigen Knoblauch hinzufügen. Die Chili fein hacken und die Zitronenschale abreiben. Beides mit 2 - 3 EL Zitronensaft zum NaturStreich geben und verrühren.

SCHRITT 4

Das Fladenbrot halbieren und anschließend jede Hälfte in 3 Stücke teilen. Die Fladenbrotstücke in der Mitte aufschneiden (aber nicht durchschneiden). Die Fladenbrote mit dem NaturStreich, Gemüse und der Linsenmischung belegen und servieren. Fertig ist der leckere Vöner.

NÄHRWERTE



 Zutaten

6 Portionen

- 250 g rote Linsen
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Raucherpaprika
- 0.5 TL Kümmel
- Salz
- 3 Tomaten
- 0.5 Eisbergsalat
- 15 g Petersilie
- 2 rote Zwiebeln
- 310 g MILRAM NaturStreich
- 1 rote Chili
- 1 Zitrone
- 1 Fladenbrot

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1531/588

Fett (g): 10

Kohlenhydrate (g): 59

Eiweiß (g): 19