

Glutenfreier Döner mit Rindfleisch

(für 4 Personen)

Das Fladenbrot eignet sich nicht nur für das Döner-Rezept. Es kann auch pur, zu Salaten, Tapas oder Antipasti gereicht werden.



Das Brot

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g glutenfreie Mehlmischung plus etwas Mehl zum Bestreuen (erhältlich in gut sortierten Supermärkten)
- ½ Würfel frische Hefe (21g)
- 200 ml Wasser, lauwarm
- ½ TL Zucker
- 2 EL Sesam
- 1 Zweig Thymian
- ½ Zehe Knoblauch
- 1 TL Salz
- 100 g Magerquark
- 5 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe anrösten. Abkühlen lassen.
- Thymian waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein hacken. Knoblauchzehe schälen und ebenfalls klein hacken.
- Gerösteten Sesam, Thymian und fein gehackten Knoblauch mit Mehl und Salz in eine Schüssel geben und mischen.
- 200 ml lauwarmes Wasser in eine Tasse geben, die Hefe hineinbröseln und den Zucker einrühren. Die Hefemischung mit Quark und Olivenöl zur Mehlmischung geben und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.
- Den Teig in vier Portionen teilen, diese nochmals einzeln durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils etwa 1 cm dick ausrollen. Die Teigrohlinge auf das vorbereitete Backblech legen und abgedeckt etwa 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. **Info: Teige ohne Gluten gehen nicht stark auf!**
- Den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Backblech hineingeben und 10 – 15 Minuten backen.
- Herausnehmen und die Dönerfladen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
- Dann waagrecht tiefe Taschen einschneiden, nach Belieben eine der angegebenen Füllungen hineingeben und mit Joghurtsoße genießen.

Die Soße**Zutaten:**

- ½ Knoblauchzehe
- 1/3 Schlangengurke (120g)
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Magerquark
- 200 g Joghurt, 3,8% Fett
- ½ Bund Dill
- ½ Bund Minze
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Die Gurke waschen, raspeln, in ein Küchentuch geben und die Flüssigkeit ausdrücken. Gurkenraspeln in eine Schüssel füllen.
- Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Minze und Dill waschen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken.
- Knoblauch, Kräuter, Joghurt, Quark und Olivenöl zu den Gurkenraspeln geben, vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Joghurtsauce mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Tip: Den Gurkensaft beim Ausdrücken auffangen und pur trinken oder mit kaltem Mineralwasser zu einem erfrischenden und mineralstoffreichen Getränk mixen.

Der Weißkohlsalat

Zutaten:

- 300 g Weißkohl
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- ½ Zitrone
- 100 g Feta
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Weißkohl waschen, in feine Streifen schneiden oder hobeln.
- Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
- Weißkohl, Petersilie und Zwiebel in eine Schüssel geben, den Saft der halben Zitrone darüber träufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen. Dann kurz aber kräftig durchkneten.
- Feta zerbröseln und unterheben. Den Weißkohlsalat 30 Minuten ziehen lassen.

Das Fleisch

Zutaten:

- 500 g Rinderhüftsteak
- 1 EL Rapsöl

Für die Marinade:

- ½ TL Kümmel
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 3 EL Sojasoße
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Das Fleisch in dünne Streifen schneiden.
- Eine beschichtete Pfanne erhitzen.
- Einen Schuss Öl in die heiße Pfanne geben. Nach und nach das Fleisch in die Pfanne legen und kurz von beiden Seiten scharf anbraten.
- Angebratenes Fleisch in eine Schüssel geben.
- Das Fleisch mit geräuchertem und scharfem Paprikapulver, Kümmel, Pfeffer, Sojasoße und Salz marinieren.
- Für den kompletten Döner den Fladen zur Tasche flach aufschneiden und mit Soße, Salat und Fleisch füllen.

Tipp: Für die günstige Variante eignet sich auch Rindergulasch. Hierfür die Gulaschstücke in einer Pfanne 1 Minute unter Rühren scharf anbraten. Anschließend für 90 Minuten bei 140 °C Ober-/Unterhitze im Backofen schmoren lassen.