



Leges Veggie-Döner mit feuriger Tomatensauce 🍅 🍅 🌿

Die Tomatensauce

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1 Dose gehackte Tomaten (400 g) | Eine der beiden Zwiebeln und den |
| 1 EL Tomatenmark | Knoblauch schälen und in kleine |
| 1 kleine Zwiebel | Stücke schneiden. Die Chilischote |
| 1-2 Knoblauchzehen | aufschneiden und die Kerne |
| 1-2 frische Chilischoten oder 1 TL | rausnehmen (vorsichtig – Hände |
| Chiliflocken (wenn du's nicht so | danach waschen!). Dann klein |
| scharf magst, entkernst du die | schneiden. Öl in einem kleinen Topf |
| Schote am besten, nimmst nur ein | erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili |
| kleines Stück oder lässt sie weg) | hineingeben und anbraten, bis alles |
| 1 EL Öl (z. B. Raps- oder Olivenöl) | weich und duftig ist. Das Tomatenmark |
| Salz & Pfeffer nach Geschmack | kurz mitrühren, dann die gehackten |
| optional: etwas Kreuzkümmel oder | Tomaten aus der Dose dazugeben. |
| Oregano | |

Jetzt würzen: Paprika, Salz und Pfeffer dazu – wer möchte, auch etwas Kreuzkümmel oder Oregano.

Die Sauce etwa 10–15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie ein bisschen dicker wird.
Zwischendurch abschmecken – vielleicht willst du noch etwas nachwürzen?

Der Veggie-Döner

600-800 g fertiger Seitan
2 große Fladen Pide-Brot
1 Kopfsalat (z. B. Eisberg)
1 Gurke
ca. 400 g Tomaten
2 rote Zwiebeln
½ Kopf Weißkohl
½ Kopf Rotkohl

Schneide den Seitan in dünne Streifen. Gib die Streifen in eine Schüssel, füge etwas Öl und Gewürze dazu und rühre alles gut um.

Verteile die Seitan-Streifen auf einem Backblech mit Backpapier. Backe sie im Ofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze oder 200 °C Umluft insgesamt für etwa zwanzig Minuten. Wichtig: Nach zehn Minuten einmal wenden und vielleicht nochmal nachwürzen. Das kannst du selbst entscheiden.



Zum Schluss: Alles zusammenbauen!



Schneide den Weißkohl und den Rotkohl, den Kopfsalat, die Gurke, die Tomaten und eine Zwiebel klein. Das Brot kurz im Ofen knusprig backen und dann in Viertel schneiden und aufschneiden. Innen mit der leckeren Tomatensauce bestreichen. Mit Seitan und Gemüse füllen – fertig ist dein Veggie-Döner! Guten Appetit!