



Veganer Auberginen Kebab mit Tzatziki

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	1 St.
Salz	
Knoblauchzehen	1 St.
Minze, frisch	5 g
Olivenöl	5 EL
Apfelessig	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Auberginen	2 St.
Tomatenmark	4 EL
Paprika, edelsüß	2 TL
Magic Dust Gewürz	2 TL
Agavendicksaft	1 EL
Dürüm Wraps	4 St.
Strauchtomaten	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Peperoni, eingelegt	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne

1. Gurke waschen, halbieren, Kerne herauskratzen und grob raspeln. In einer mittleren Schüssel Gurkenraspeln mit Salz vermengen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Gurkenraspel mit den Händen etwas ausdrücken und austretenden Saft abgießen. Knoblauch schälen und fein hacken. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Gurkenraspeln mit Sojaghurt, Knoblauch, 1 EL Olivenöl, Apfelessig sowie der Hälfte der Minze vermengen und mit Pfeffer abschmecken.
2. Auberginen waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer großen Schüssel 1 EL Olivenöl, Tomatenmark, Paprikapulver, Magic Dust Mix, Agavendicksaft sowie eine Prise Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Aubergine dazugeben und gut vermischen.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Dürüm Wraps darin beidseitig ca. 2 Min. erwärmen, aus der Pfanne nehmen und in ein Küchentuch einschlagen. Anschließend übriges Olivenöl in die Pfanne geben und die Auberginen gleichmäßig ca. 10 Min. braten.
4. Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Pfefferonen in Ringe schneiden.
5. Dürüm Wraps mit Tzatziki bestreichen und nach Belieben mit Aubergine, Tomate, Zwiebel und Pfefferonen füllen. Zuletzt nochmals mit etwas Tzatziki beträufeln, mit übriger Minze garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Um den Geschmack der Auberginen zu intensivieren, diese vor dem Braten in einer Mischung aus Salz und Wasser für etwa 30 Min. ziehen lassen. Das entzieht den Auberginen überschüssige Flüssigkeit und Bitterstoffe. So werden sie beim Braten noch zarter und aromatischer.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	508 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	15 g