



# Veganer Grillgemüse-Döner

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Zucchini              | 1 St.   |
| Auberginen            | 1 St.   |
| Salz                  |         |
| Karotten              | 1 St.   |
| Paprika, rot          | 1 St.   |
| Olivenöl              | 4 EL    |
| Pfeffer, schwarz      |         |
| Oregano, getrocknet   | 1 EL    |
| Strauchtomaten        | 2 St.   |
| Salatgurken           | 0.5 St. |
| Petersilie, frisch    | 25 g    |
| Balsamicoessig, hell  | 1 EL    |
| Sojaghurt             | 200 g   |
| Knoblauch, granuliert | 0.5 TL  |
| Fladenbrot            | 1 St.   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Schüssel, Grill

1. Zucchini und Aubergine waschen, Enden entfernen und leicht schräg in Scheiben schneiden. Leicht salzen. Karotte schälen, Enden entfernen und ebenfalls leicht schräg in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und vierteln. Gemüse in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Oregano vermengen.
2. Tomaten waschen und klein würfeln. Gurke waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Tomaten, Gurken und Petersilie mit 2 EL Olivenöl, 1 EL Essig, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken.
3. In einer Schüssel Sojaghurt mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver verrühren und abschmecken. Fladenbrot vierteln und längs einschneiden, sodass das Brot am Rand noch zusammenhängt.
4. Grill anheizen. Gemüse auf dem Grill ca. 5–8 Min. goldbraun grillen. Fladenbrot ebenfalls ca. 2 Min. auf dem Grill erwärmen. Fladenbrot mit Grillgemüse und Tomaten-Gurkensalat füllen. Knoblauch-Sojaghurt darübergeben und Grillgemüse-Döner servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst das Grillgemüse auch im Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Min. rösten. Für einen pikanten Geschmack den Gemüse-Döner mit Chiliflocken würzen.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 284 kcal |
| Kohlenhydrate  | 43 g     |
| Eiweiß         | 10 g     |
| Ballaststoffe  | 7 g      |
| Fette          | 9 g      |