



Veganer Lahmacun mit Zucchini-Salat

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hefe, frisch	0.5 St.
Wasser	150 ml
Zucker	1 TL
Weizenmehl, Type 405	450 g
Sojaghurt	150 g
Olivenöl	8 EL
Salz	
Knoblauchzehen	2 St.
Spitzpaprika	2 St.
Strauchtomaten	5 St.
Vemondo veganes Hack	500 g
Tomatenmark	3 EL
Senf	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Gyrosgewürz	1.5 TL
Zucchini	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Bio Zitronen	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleine Pfanne, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Hefe in 150 ml lauwarmes Wasser bröseln, Zucker zugeben und ca. 5 Min. ruhen lassen. Mehl, 2 EL Sojaghurt, 2 EL Olivenöl und Salz zugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.
2. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Tomaten ebenfalls würfeln. Vemondo Hack mit einer Gabel etwas auflockern.
3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Vemondo Hack ca. 2 Min. krümelig anbraten. Knoblauch, Paprika und Tomate zugeben und ca. 2–3 Min. braten. Tomatenmark und Senf zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und 1 TL Gyrosgewürz würzen.
4. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig in 4 Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Fladen jeweils auf ein Backblech mit Backpapier ziehen. Vegane Hack-Sauce gleichmäßig darauf verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und im Ofen ca. 10–15 Min. backen.
5. Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen Stiele entfernen und grob hacken. Zitrone heiß waschen, mit dem Sparschäler etwa 5 cm Schale abziehen und Saft auspressen. Restliche Knoblauchzehe leicht andrücken und schälen.

6. In einer Pfanne 4 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zitronenschale und Knoblauch zugeben und ca. 3 Min. im heißen Öl simmern lassen. Zitronenschale und Knoblauch aus dem heißen Öl nehmen. In eine Schüssel Zucchini und Petersilie geben, heißes Öl darübergießen. 2 EL Zitronensaft zugeben und Zucchini-Salat mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Sojaghurt im Becher mit Gyrosgewürz, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Vegane Lahmacun aus dem Ofen nehmen. Jeweils etwas Zucchini-Salat daraufsetzen. Mit Sojaghurt und frischer Zitrone servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Gebe die Lahmacun jeweils einzeln auf ein Blech und backe sie nacheinander goldbraun.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	965 kcal
Kohlenhydrate	123 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	35 g