



KATHARINA RINGS  
AUS DEM TEAM  
VON dmBio

*„Mein Lieblingsgericht!  
Saftige Jackfruit, selbst  
gebackenes Fladenbrot  
und frischer Salat - die  
perfekte Kombination  
und einfach lecker!“*

Suchen Sie ein Rezept aus  
älteren alverde-Ausgaben?  
Stöbern Sie online in unserer  
Rezepte-Sammlung unter  
[dm.de/rezepte](http://dm.de/rezepte)

# Veganer Döner

## FLADENBROT GEFÜLLT MIT JACKFRUIT UND GEMÜSE



**PRO PORTION:** 2.063 kJ (493 kcal)    **ZUBEREITUNGSZEIT:** 45 Min.  
**SCHWIERIGKEITSGRAD:** mittel    **REICHT FÜR 2 PORTIONEN**

## Zutaten

Für 2 Portionen

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> 240 g dmBio Weizenmehl Type 550*         | <input type="radio"/> 100 g dmBio Cashew Natur* oder dmBio Hafer Natur* (Joghurtalternative) |
| <input type="radio"/> 10 g dmBio Backpulver mit Reinweinstein* | <input type="radio"/> 20 g Gartenkräuter   |
| <input type="radio"/> 1 Prise Saphir Meersalz                  | <input type="radio"/> 1 Spritzer dmBio Zitronensaft*   |
| <input type="radio"/> 120 ml Leitungswasser                    | <input type="radio"/> ½ Bio-Knoblauchzehe  |
| <input type="radio"/> dmBio Natives Olivenöl Extra*            | <input type="radio"/> ½ TL dmBio Kräutersalz*  |
| <input type="radio"/> 80 g dmBio Jackfruit Natur*              | <input type="radio"/> 1 große Bio-Tomate   |
| <input type="radio"/> 1 TL dmBio Paprika edelsüß*              | <input type="radio"/> ¼ Bio-Gurke  |
| <input type="radio"/> 1 TL dmBio Kurkuma gemahlen*             | <input type="radio"/> 1 Bio-Schalotte  |

## Zubereitung

Zutaten für das Fladenbrot zu einem glatten Teig verrühren. Zwei gleich große Teiglinge formen.

Die Jackfruit in etwas Olivenöl, Paprika und Kurkuma 15 Minuten einlegen, dann in der Pfanne anbraten.

Für das Dressing Cashew Natur, Kräuter, Zitronensaft, fein geschnittenen Knoblauch und Salz verrühren.

Tomate, Gurke, Schalotte und Rotkohl in Streifen schneiden.

Die Teiglinge rund ausrollen und in der Pfanne mit etwas Öl für zwei bis drei Minuten von jeder Seite backen (mit einem Deckel geht der Teig noch mehr auf). Abkühlen lassen.

Brote aufschneiden, Innenseiten mit Dressing bestreichen. Anschließend mit Jackfruit, Salat und Gemüse füllen. ☺

## Einkaufsliste

### VOM DM-MARKT:

- 240 g dmBio Weizenmehl Type 550\*
- dmBio Backpulver mit Reinweinstein\*
- Saphir Meersalz
- dmBio Natives Olivenöl Extra\*
- 80 g dmBio Jackfruit Natur\*
- dmBio Paprika edelsüß\*
- dmBio Kurkuma gemahlen\*

- dmBio Cashew Natur\* oder dmBio Hafer Natur\* (Joghurtalternative)
- dmBio Zitronensaft\*
- dmBio Kräutersalz\*

- 1 große Bio-Tomate
- ¼ Bio-Gurke
- 1 Bio-Schalotte
- 100 g Bio-Rotkohl
- 20 g Bio-Salatmischung

### AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- 20 g Gartenkräuter
- 1 Bio-Knoblauchzehe