



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
Rezept-Sammlung unter
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

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

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*

AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- ☐ 20 g Gartenkräuter
- ☐ 1 Bio-Knoblauchzehe

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