

Puten-Döner

Döner mit Putenfleisch, Rohkost, Joghurt- und Tomatensoße



Hot Snack

| Nährwerte pro Portion: (280 g) | |
|-----------------------------------|------|
| Energie (kcal) | 341 |
| Energie (kJ) | 1428 |
| Eiweiß (g) | 18,9 |
| Fett (g) | 10,1 |
| Gesättigte FS (g) | 1,5 |
| Kohlenhydrate (g) | 40,5 |
| - davon Zucker (g) | 7,2 |
| Salz (mg) | 1340 |

enthaltene Allergene:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

Döner mit Putenfleisch, Rohkostsalat, Joghurt- und Tomatensoße

Zutaten für 10 Portionen:

| | |
|-----------|--|
| 600 g | Putenbrust, frisch oder TK |
| 50 ml | Rapsöl |
| | Pfeffer, Paprikapulver |
| 200 g | Weißkohl, frisch |
| 30 ml | Apfelessig |
| 30 ml | Rapsöl |
| 1 g | Jodsalz |
| 2 g | Zucker |
| 300 g | Tomaten, frisch |
| 300 g | Gurken, frisch |
| 100 g | Eisbergsalat, frisch |
| 300 g | Joghurt, 1,5 % Fett |
| 150 g | Kräuter, frisch oder TK (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum...) |
| | Pfeffer |
| 50 g | Zwiebeln, frisch |
| 30 g | Tomaten, Konserve |
| 2 g | Jodsalz |
| | Cayennepfeffer |
| 10 kleine | Fladen,- oder Pitabrote à 70 g |

Zubereitung:

1. Putenbrust in Streifen schneiden, mit Pfeffer und Paprika würzen und in Öl anbraten.
2. Weißkohl in feine Streifen schneiden und mit Salz, Zucker, Essig und Öl marinieren.
3. Tomaten und Gurken würfeln; Eisbergsalat in Streifen schneiden.
4. Aus Dosentomaten, fein gehackten Zwiebeln und Chili eine scharfe Soße herstellen.
5. Joghurt mit gehackten Kräutern vermischen.
6. Fladenbrot aufschneiden. Mit Weißkohlsalat, Tomaten- und Gurkenwürfeln, Eisbergsalat, Joghurtsoße, Tomatensoße und Putenstreifen füllen.