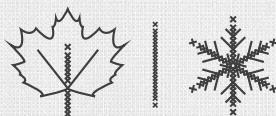


Veganes Spice Kebab



Sei amol a'gmiasig!

G'MIASIGES REZEPT VON STYRIA VITALIS

ZUBEREITUNG

30 min



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Rötkraut
- 50 ml Apfelessig
- 3 EL Rapsöl (davon 1 EL zum Braten)
- jodiertes Salz
- 50 g saisonaler Salat
- 200 g Räuchertofu
- 1 Zwiebel
- 100 g braune Champignons
- 1 Karotte
- 1 TL Koriander
- 1 TL Kurkuma
- etwas Cayennepfeffer
- 4 Pitataschen

Zubereitung

- 1 Kraut waschen, in feine Streifen schneiden und in einer Marinade aus 2 EL Öl, Salz und Essig mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
- 2 Salatblätter waschen und klein schneiden. Den Tofu in sehr feine Streifen hobeln (z. B. mit Kartoffelschäler). Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
- 3 Champignons und Karotte waschen, klein schneiden und mit dem Tofu und dem Zwiebel in 1 EL Öl anbraten. Gut würzen (Achtung: Kurkuma färbt stark ab).
- 4 Die Pita-Taschen leicht mit Wasser besprühen und wie auf der Packung beschrieben kurz aufbacken. Das Kraut aus der Marinade nehmen. Pita-Taschen aufschneiden, mit Kraut, Tofustreifen, Salat sowie dem gebratenen Gemüse reichlich füllen und genießen.

Tipp

Eine Joghurtsauce (mit Knoblauch) passt perfekt zum Kebab.