

Gemüsekebab

Zutaten für 2 Portionen:

Kebab*

- 50 g Aubergine
- 50 g Austernpilze**
- 40 g Zucchini
- 40 g Karotte
- 30 g Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- ½ Bund gehackte Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
(alternativ Kümmel)
- Oregano
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zaziki

- 400 g Sojajogurt
- 50 g Gurke
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 EL gehackte Nanaminze
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

- 1 Fladenbrot

Zubereitung:

Karotte in feine Streifen schneiden. Zwiebel in ca. 5 mm dicke Ringe schneiden.

Auberginen der Länge nach halbieren und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Austerpilze putzen und etwas zerkleinern (Kräuterseitlinge in dünne Scheiben schneiden). Zucchini in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin anbraten. Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit Kreuzkümmel, Oregano, Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Zaziki Gurke fein reiben und gut ausdrücken. Mit Sojajogurt vermengen und mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und etwas Minze würzen.

Fladenbrot vierten und mit Gemüse füllen. Kurz vor dem genießen Zaziki auf das Gemüse geben.



Rezept aus dem Buch „Vegane Pausensnacks“ von Roland Rauter, Schirner Verlag
<http://rolandrauter.wordpress.com>

Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung
Text in kursiver Schrift ist frei interpretiert

* *habe die doppelte Menge zubereitet*
** *kann man gut mit Kräuterseitlingen ersetzen*

