

HINDUISTISCH

# LammgeschNetzZetes

im Steppenbrot  
mit reichlich Gemüse



Mittelschmerzmittel

# GeLamm GeschNETZeltes

im Steppenbrot  
mit reichlich Gemüse

Hinduistisch,  
Muslimisch

- 1.** Weizenmehl, Muskat, Kurkuma, Salz und Backpulver vermischen und ebenfalls das Wasser und das Öl. Mit dem Knethaken der Maschine die Flüssigkeiten in die trockenen Zutaten verkneten, bis ein homogener - leicht trockener Teig entsteht. Jetzt mit der Hand weiter kneten bis der Teig glatt ist. Den Teig in 4 Stücke teilen und zu runden Fladen ausrollen, ca. 0,5mm. In der Pfanne mit etwas Öl ausbacken.
- 2.** Fleisch mit den Gewürzen und Öl Marinieren. Und in einer heißen Pfanne scharf anbraten. Das Ganze 4 Mal.
- 3.** Joghurt, Ketchup und Gewürze vermischen und abschmecken.
- 4.** Nun Steppenbrot einschneiden und wie einen „Döner“ füllen. Man belegt nicht in die Tiefe sondern schichtweise von unten nach oben, sodass ich mit jedem Biss alles habe. Zum Schluss die Soße darüber geben.

Guten Appetit

## Für 4 Personen

- 800 g Lammkeule in Streifen geschnitten
- 10 g Frischer Thymian
- 5 g Knoblauch
- 20 g Kräutersalz, naturbelassen
- 20 g Erdnussöl
  
- 500 g Weizenmehl Typ 405
- 150 ml Wasser
- 30 ml Rapsöl
- 1 g Muskat
- 10 g Kurkuma
- 10 g naturbelassenes Salz
- 5 g Backpulver
  
- 300 g Tomaten, gewaschen, Strunk entfernt, in Scheiben geschnitten
- 300 g Gurke, gewaschen, in Scheiben geschnitten
- 200 g Rotkohl in feine Streifen geschnitten, am Vortag gesalzen
- 100 g Zucchini gewaschen, Kerngehäuse entfernt, gewürfelt
  
- 500 g Joghurt
- 100 g Ketchup, natur
- 10 g Grill Argentino-Gewürz
- 50 ml Worcestersauce
- 3 g Kräuter der Provinz
- 10 g naturbelassenes Salz

## Schon gewusst

Der Döner ist das gesündeste Fastfood.  
Mehr Gemüse als hier gibt es auf keinem Burger.



Man kann auch super das fertige Fladenbrot kaufen. Dieses auf jeden Fall noch in der Pfanne knusprig machen. Auch würziger geht immer. Spiele mit deinen Lieblingsgewürzen beim Dip. Das Ganze orientalisch mit Curry gewürzt schmeckt auch prima.