

DÖNER BOWL / DÖNERTELLER SELBER MACHEN



Murat hat sich einen Döner Teller gewünscht und da dachte ich mir, ich mache ihm stattdessen eine leckere Dönerbowl. Die Bowl besteht aus vier Komponenten, Rindfleisch, Bulgur, Rotkohlsalat und Joghurtsosse. Ihr könnt alles super vorbereiten und dann direkt vor dem Servieren anrichten. Wenn ihr die Butter im Bulgur durch eine pflanzliche Alternative ersetzt, ist dieser vegan sowie auch der Rotkohlsalat.



Zubereitungszeit

1 Stunden

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

VORBEREITUNG FLEISCH

Vermenge die Rinderrouladen mit Olivenöl und den Gewürzen. Lege die Rinderrouladen-Scheiben aufeinander und rolle sie zu einer großen Rolle auf. Wickle sie fest in Backpapier oder in einen Gefrierbeutel ein und friere sie für etwa 3 bis 4 Stunden ein.



Tipp: Damit die Rolle noch fester zusammen hält, kannst du sie auch vakuumieren.

FLEISCH:

- 600 g** Rinderrouladen
- 50 g** Olivenöl
- 1 TL** Oregano
- 1 TL** Thymian (getrocknet)
- ½ TL** Majoran (getrocknet)
- ½ TL** Rosmarin (getrocknet)
- ¼ TL** Chiliflocke
- ½ TL** Pfeffer
- 1 TL** Salz

BULGUR:

- 1 EL** Butter
- 1 EL** Olivenöl
- 2** Zwiebeln
- 1** Knoblauchzehe
- 2** Spitzpaprika (grün)
- 1 EL** Tomatenmark
- 1 EL** Paprikamark
- 300 g** Bulgur (grob)
- 1 TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- 1 TL** Bergbohnenkraut (Kekik)
- 600 g** Wasser
- 2** Tomaten

BULGUR

Gib die Butter und das Olivenöl in eine große Pfanne. Hacke die Zwiebeln und die Knoblauchzehe fein und brate sie 2 bis 3 Minuten an. Schneide die Spitzpaprika in feine Würfel und brate sie kurz mit. Füge das Tomatenmark und das Paprikamark hinzu. Wasche den Bulgur unter fließendem Wasser in einem feinen Sieb und lasse ihn kurz abtropfen. Gib den Bulgur mit Salz, Pfeffer, Bergbohnenkraut und Wasser in die Pfanne und lasse alles aufkochen. Halbiere die Tomaten, reibe sie an der Schnittfläche mit einer Reibe fein, sodass nur noch die Haut übrigbleibt, so sparst du dir das Schälchen. Gib die geriebenen Tomaten mit in die Pfanne, schließe den Deckel der Pfanne, stelle den Herd auf niedrige Stufe und lasse den Bulgur etwa 10 bis 15 Minuten ziehen.

ROTKRAUTSALAT

Reibe das Rotkraut und die Karotten fein. Schäle die rote Zwiebel, halbiere sie und schneide sie in feine Ringe. Schneide auch das Romana Salatherz und die Cocktailtomaten klein. Verrühre alles mit Salz, Sumak, Olivenöl und Zitronensaft.

JOGHURTSOSSE

Gib den Joghurt in eine Schüssel, presse die Knoblauchzehe dazu und würze ihn mit Salz, Pfeffer und Minze.

ANBRATEN FLEISCH

Schneide das Fleisch mithilfe eines scharfen Messers oder eines Allschneiders in

ROTKRAUTSALAT :



DÖNER BOWL / DÖNERTELLER SELBER MACHEN

ganz feine Scheiben. Gib etwas Olivenöl in einen Bräter und brate das Fleisch darin kurz heiß an, eventuell musst du das Braten je nach Größe der Pfanne portionsweise machen.

DÖNER BOWL

Serviere den Bulgur mit dem Dönerfleisch, dem Rotkrautsalat, der Joghurtsauce und dekoriere die Bowls mit den Peperoni. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

- 200 g** Rotkraut
- 200 g** Karotten
- 1** rote Zwiebel
- 1** Romana Salatherz
- 50 g** Cocktailtomaten
- ½ TL** Salz
- 1 EL** Sumak (Essigbaumgewürz)
- 4 EL** Olivenöl
- 1** Zitrone (Saft)

JOGHURTSOSSE:

- 500 g** Joghurt (3,5 %)
- 1** Knoblauchzehe
- ½ TL** Salz
- ¼ TL** Pfeffer
- 1 EL** Minze (getrocknet)

DEKORATION:

- 4** Peperoni