

Puten-Döner

Döner mit Putenfleisch, Rohkost, Joghurt- und Tomatensoße



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (280 g)

Energie (kcal)	341	Gesättigte FS (g)	1,5
Energie (KJ)	1428	Kohlenhydrate (g)	40,5
Eiweiß (g)	18,9	-davon Zucker (g)	7,2
Fett (g)	10,1	Salz (mg)	1,34

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.