



Roll-Döner mit Pfannenbrot

Zutaten (für vier Portionen):

Rolldöner

600 g Lammhackfleisch
1 TL Rauchsatz
1 TL Pul Biber oder Chiliflocken
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Majoran
2 Knoblauchzehen
1 Ei
2 EL Joghurt
2 EL Olivenöl

Pfannenbrot

300 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
1 TL Olivenöl
100 ml Wasser
100 g Joghurt
Salz

Joghurtsoße

200 g Joghurt
2 EL Aivar
1-2 Knoblauchzehen
4 Zweige Minze
Salz
1 TL Pul Biber
1 EL Olivenöl

Sowie

1 Gurke
3 Tomaten
200 g Rotkohl
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
½ Eisbergsalat (optional)



Zubereitung (circa 45 bis 50 Minuten):

Das Lammhackfleisch in einer Schüssel mit Rauchsalz, Pul Biber, Kreuzkümmel, Majoran und geriebenem Knoblauch würzen. Ein Ei, etwas Joghurt und Olivenöl dazugeben und gut verkneten. Die Hälfte der Masse auf einem Bogen Backpapier verteilen und etwas andrücken. Darauf einen zweiten Bogen Backpapier legen und das gewürzte Hackfleisch mit einem Nudelholz dünn und großflächig ausrollen. Das obere Backpapier wieder entfernen, dann das ausgerollte Hackfleisch von der schmalen Seite des Backpapiers her aufrollen oder in Streifen falten und auf ein Backblech legen. Mit dem Rest der Hackfleischmasse genau so verfahren. Die Hackfleischrollen für 15 bis 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad garen.

Für die Soße Joghurt, Aivar, geriebenen Knoblauch, gehackte frische Minze, Salz, Pul Biber und ein Esslöffel Olivenöl gut verquirlen.

Für das Pfannenbrot Weizenmehl, Backpulver, Olivenöl, Wasser und Joghurt mit einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig etwa zehn Minuten ruhen lassen. Danach in kleinen Portionen flach ausrollen und in einer Pfanne ohne Öl jeweils von beiden Seiten backen.

Als Salatbeilage die Gurke und die Tomaten fein würfeln. Die Zwiebel und den Rotkohl fein hobeln, die Petersilie grob hacken. Nach Belieben auch noch klein geschnittenen Eisbergsalat hinzufügen.

Das Hackfleisch aus dem Ofen holen und entrollen. Das Fleisch in Stücke zupfen oder in dünne Streifen schneiden und reichlich Joghurtsoße darüber geben. Mit den Salatzutaten und dem Pfannenbrot servieren.

Nährwerte pro Portion:

618 kcal – 17 g Fett – 49 g Eiweiß – 69 g Kohlenhydrate