

Dinkel-Dürüm-Döner mit Gemüse und Joghurtdip

Zutaten für das Fladenbrot (für 4 Personen):

- 250 g Dinkelmehl
- 250 g Joghurt
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 2 gehäufte TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- zum Ausrollen: etwas Mehl

Dinkelmehl in eine Knetschale geben, mit dem Backpulver mischen. Joghurt, Olivenöl und Salz hinzufügen und – am besten mit den Händen – zu einem glatten Teig verkneten, der nicht mehr klebt. Bei Bedarf etwas mehr Mehl dazugeben. Den Teig abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen, damit er sich gut verbindet. In etwa vier Stücke (je ca. 40 g) aufteilen, noch einmal durchkneten und zu Kugeln formen. Ganz flach ausrollen und in einer erhitzten Pfanne mit etwas Olivenöl sanft von beiden Seiten ausbacken, bis der Fladen Farbe angenommen hat.

Tipp: Die Zubereitung geht auch im Backofen auf Backpapier – wie bei einer Pizza.

Zutaten für die Füllung:

- 1 (mit Blatt) Gelbe Bete
- 1 (mit Blatt) Ringelbete
- 1 (mit Blatt) Weiße Bete
- ¼ Spitzkohl
- 2-3 Tomaten
- 150 g Schafskäse
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- ein kleines Stück Ingwer
- 2 Prisen Baharat
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- Olivenöl
- 2-3 EL Honig
- Saft und Abrieb von 1 Zitrone
- 2 TL Schwarzkümmelöl
- 1 TL Schwarzkümmelsamen
- 10-15 Stiele glatte Petersilie
- 10 Stiele Koriander

Ringelbete, gelbe und weiße Bete abwaschen und in feine Streifen hobeln. Spitzkohl der Länge nach vierteln, den Strunk entfernen und in kleine feine Streifen schneiden. Den Strunk der Tomaten entfernen und die Tomate in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Alles zusammen gut vermischen und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Baharat, Schwarzkümmelöl, Honig, fein gehacktem Knoblauch und Ingwer, fein gehacktem Koriander und Petersilie, dem Saft einer Zitrone und einem Viertel des Abriebs der Schale vermengen. Die Tomaten ebenfalls unter die Gemüse-Füllung heben und alles bis zum Anrichten ziehen lassen.

Tipp: Die Füllung schmeckt auch gut mit allem anderem Gemüse, wie z.B Möhren, Rotkohl, Salat, etc.

Zutaten für den Dip:

- 100 g griechischer Joghurt
- 1 EL Honig
- 2 Prisen Baharat
- 1 Zehe Knoblauch
- Saft und Abrieb von ½ Zitrone
- ½ TL Schwarzkümmelöl
- 2 Prisen Salz

Joghurt in ein Mixglas geben. 2-3 Knoblauchzehen schälen und etwas zerkleinern. 2 Prisen Baharat (es geht auch scharfes Paprikapulver und etwas Chilipulver), 1 gute Prise Salz, 1-2 TL Honig, Zitronensaft und -abrieb, 1 Prise Pfeffer, Schwarzkümmelöl und Olivenöl dazugeben und alles mit dem Pürierstab gut durchmischen.

Zutaten für die Fertigstellung:

- Fetakäse

Einen fertig ausgebackenen Fladen auf ein großes Stück Backpapier legen und in die Mitte einen Streifen der Gemüse Mischung geben. Einige Stückchen Feta darüberstreuen und darauf ein paar Löffel vom Joghurtdip geben. Etwa ¼ des unteren Teils vom Fladen über die Füllung nach oben klappen - so kann unten nichts heraustropfen - und rechts und links zu einer Rolle einklappen. Das Backpapier am unteren Rand nach oben über die Teigrolle klappen und die Dürüm-Rolle fest in dem Papier eindrehen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 16.09.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen