

# Dinkel-Döner mit Gemüse und Joghurtdip

## Zutaten für das Fladenbrot (für 4 Personen):

- 125 g Dinkelmehl
- 125 g Joghurt
- 0.5 TL Backpulver
- 1 gehäufte TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- zum Ausrollen: Mehl

Dinkelmehl in eine Knetmaschine 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 Stücke 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 die 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
- 0.25 Spitzkohl
- 3 Tomaten
- 150 g Schafskäse
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 2 Prisen Baharat
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- Olivenöl
- 3 EL Honig
- 1 Zitrone
- 2 TL Schwarzkümmelöl
- 1 TL Schwarzkümmelsamen
- 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 der 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 etwa Möhren, Rotkohl oder Salat.

## Zutaten für den Dip:

- 100 g griechischer Joghurt

- 2 Zehen Knoblauch
- 1.5 TL Honig
- 2 Prisen Baharat
- 2 Prisen Salz
- Pfeffer
- 0.5 unbehandelte Zitrone
- 0.5 TL Schwarzkümmelöl
- 1 EL Olivenöl

Joghurt in ein Mixglas geben. Die Knoblauchzehen schälen und etwas zerkleinern. Baharat (es geht auch scharfes Paprikapulver und etwas Chilipulver), Salz, Honig, Zitronensaft und -abrieb, Pfeffer, Schwarzkümmelöl und Olivenöl dazugeben und alles mit einem 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 Gemüsemischung geben. Einige Stückchen Feta darüberstreuen und darauf ein paar Löffel Joghurtdip geben. Etwa ein Viertel des unteren Teils vom Fladen über die Füllung nach oben klappen - so kann unten nichts heraustropfen - rechts und links einklappen. Das Backpapier am unteren Rand nach oben über die Teigrolle klappen und die Rolle fest in dem Papier eindrehen.

Nährwerte (pro Portion):

circa 765 kcal, 22 g Eiweiß, 44 g Fett, 67 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 02.05.2021

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)