

viel für wenig | Forellen-Döner

Rezept von Björn Freitag

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Fladenbrot
- 1 geräucherte Forelle
- 1 Gemüsezwiebel
- 4 mittelgroße Tomaten
- ½ Salatgurke
- ½ Eisbergsalat
- ¼ Weißkohl
- 300 g griechischer Joghurt
- 1 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 Zitrone
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ Bund Minze
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Fladenbrot im Ofen kurz aufbacken. Fleisch der geräucherten Forelle in feine Stücke zupfen.

Gurke und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Weißkohl vom Strunk und den äußeren Blättern befreien. In feine Streifen schneiden. Salat waschen und klein zupfen.

Für den Dip Joghurt mit Tahin, dem Saft 1 Zitrone, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und verrühren.

Brot vierteln. Viertel aufschneiden und mit 1 EL Dip ausstreichen. Anschließend etwas Forellenfleisch hineingeben sowie Gurke, Tomate, Zwiebel, Weißkohl und Salat. Zum Schluss 3 Blätter Minze dazu und zusammendrücken.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: viel für wenig vom 21.09.2020

Episode: Perfekter Fisch-Genuss für alle