

Tarik Rose | Dinkel-Döner mit Gemüse und Joghurt-Dip

Zutaten für 4 Personen

Für das Fladenbrot:

- 125 g Dinkelmehl
- 125 g Joghurt
- 1/2 TL Backpulver
- 1 gehäufter TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- Mehl zum Ausrollen

Für die Füllung:

- 1 Ringelbete mit Blatt
- 1 Gelbe Bete mit Blatt
- 1 Weiße Bete mit Blatt
- 1/4 Spitzkohl
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zitrone
- 2 Prisen Baharat
- Olivenöl
- 3 EL Honig
- 2 TL Schwarzkümmelöl
- 1 TL Schwarzkümmelsamen
- 15 Stiele glatte Petersilie
- 10 Stiele Koriander
- 150 g Schafskäse
- Salz
- Pfeffer

Für den Dip:

- 100 g griechischer Joghurt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 1/2 TL Honig
- 1/2 Zitrone, unbehandelt
- 1/2 TL Schwarzkümmelöl
- 1 EL Olivenöl
- 2 Prisen Baharat
- 2 Prisen Salz
- Pfeffer

Außerdem:

Fetakäse

Zubereitung:

Dinkelmehl in eine Knetschale geben und 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.

Dann den Teig in Stücke aufteilen, noch einmal durchkneten, zu Kugeln formen und ganz flach ausrollen. 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.

Für die Füllung Ringelbete, gelbe und weiße Bete abwaschen und in feine Streifen hobeln. Spitzkohl der Länge nach vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in kleine feine Streifen schneiden. Den Strunk der Tomaten entfernen und die Tomaten 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 1/4 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.

Für den Dip den Joghurt in ein Mixglas geben. 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.

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 Joghurt-Dip geben. Etwa 1/4 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.

Rezept: Tarik Rose

Quelle: Iss besser! – Tariks wilde Küche vom 16.09.2018

Episode: Schöner Döner aus dem Norden