

HAUSGEMACHER TEMPEH DÖNER

“abeentoo Tempeh - entdecke die kulinarische Vielfalt”

Der Sommer ist da, und unser hausgemachter Tempeh Döner. Frisch und voll im Geschmack!. Die perfekte Ergänzung dazu ist ein eisgekühltes Getränk.

Mit Gyros Tempeh, knackigem Gemüse und einer würzigen Soße. Eine neue, aufregende Variante, die deine Gäste an heißen Tagen begeistern wird. Macht Platz auf den Tellern, der hausgemachte Tempeh Döner kommt!

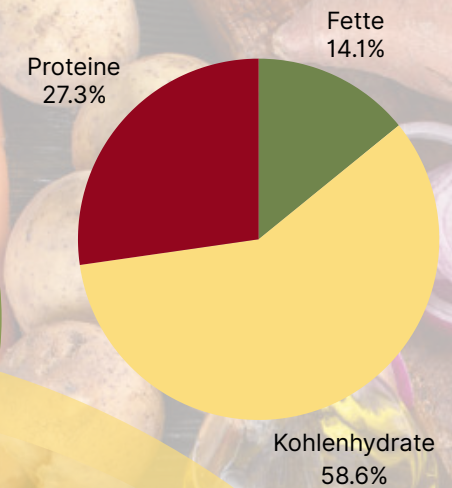
abeentoo

Lecker Zukunft Genießen.

**Hausgemachter
-Tempeh Döner-**

MEHR INSPIRATION AUF: [ABEENTOO.BIO](https://www.abeentoo.bio)

NÄHRWERTANGABEN



Allergene: Soja (F)

Die **Nährwertangaben** beziehen sich auf **einen** Tempeh Döner (zwei Portionen, siehe Zutatenliste):

Kalorien	482 kcal
Fette	14,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,5 g
Kohlenhydrate	58,1 g
davon Zucker	8,2 g
Proteine	27,3 g
Salz	1,2 g

HAUSGEMACHERTER TEMPEH DÖNER

Zutaten:	für 2 Portionen (in g)	für 100 Portionen (in kg)
Für den Döner:		
abeentoo Tempeh deiner Wahl (wir empfehlen Gyros oder Chimmichurry)	200 g	10 kg
Fladenbrot ca. 16-18 cm (Stück)	2	100
Tomaten	50 g	3 kg
Weißkraut/Rotkraut	25 g/25 g	1,5 kg/1,5 kg
Salatblätter	50 g	3 kg
Zwiebeln (bei Bedarf weglassen)	50 g	3 kg
weiteres Gemüse deiner Wahl		
Stärke oder Mehl (zum Mehlieren)	10 g	0,5 kg
Öl zum Braten	10 g	0,5 l
Die Sauce:		
Jogurth-Knoblauch-Sauce	60 g	3 kg

ZUBEREITUNG

1. Bereite das Gemüse vor. Das Weiß- bzw. Rotkraut getrennt über Nacht in etwas Salz und Essig ziehen lassen, zuvor gut durchkneten. Schneide die anderen Zutaten in feine Streifen bzw. Scheiben.

2. Bereite die Jogurth-Sauce nach deinem individuellen Rezept vor (auch gut am Vortag möglich).

3. Schneide den Tempeh zunächst in 1 cm dicke Scheiben. Diese Scheiben wiederum in ca. 1 cm breite Streifen. Die 1 cm breiten Streifen sollten somit ca. 4 cm lang sein. Mehliere die Streifen mit Stärke oder Mehl für eine intensive Kruste. Frittiere oder brate den Tempeh in neutralem Pflanzenöl bis er eine goldbraune Farbe erreicht hat.

4. Erwärme die Fladenbrote mit der Methode deiner Wahl (z.B. im Kombi-Dämpfer).

5. Stelle nun den Döner zusammen. Fülle das Fladenbrot dafür mit Gemüse und Tempeh nach Belieben und toppe das ganze mit der leckeren Jogurth-Sauce.

Wir wünschen dir gutes Gelingen!