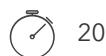




## Tempeh-Kebab vegan

im Pitabrot mit Gemüse und Salat



20-30min



3-4 Personen

An alle Streetfood-Lover da draußen, die mal wieder so richtig Lust auf einen guten Döner haben: Das Sehnen und Seufzen hat ein Ende! Wir bringen dir alles, was du für dein veganes Abendessen der Extraklasse brauchst, bis an die Haustür. Dazu zählen natürlich knuspriges Pitabrot, leckere Schawarma-Gewürze und frischer Salat. Aber der Star des Abends ist das knusprig gebratene Tempeh. Schmeckt übrigens auch am Morgen danach!

## Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Tempeh <sup>6</sup>
- 3 Päckchen Schwarma-Gewürzmischung
- 2 rote Paprika
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Sojasahne <sup>6</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Pitabrot <sup>1</sup>
- 1 Packung gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 986kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 116.2g, Eiweiß 45.3g



### 1. Tempeh vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Tempeh** mit einer Küchenreibe grob raspeln, dann mit 2EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** vermengen.



### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in feine Ringe schneiden. **Einige Gurkenscheiben** abschneiden und beiseitelegen. Die **übrige Gurke** mit einem Sparschäler in lange Scheiben schneiden und mit **1/4 der Zwiebeln**, 1TL Olivenöl, 2TL (hellem) Essig, 1TL Zucker und 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



### 3. Sauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Sojasahne** mit der **1/2 des Knoblauchs** und **1EL Zitronensaft** verrühren und die **Sauce** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer abschmecken.



### 4. Füllung zubereiten

Die **Paprika** und die **restlichen Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Tempeh** und den **restlichen Knoblauch** zugeben und alles weitere 6-7Min. anbraten, bis der **Tempeh** goldbraun und leicht knusprig ist, dabei nach Bedarf etwas mehr Öl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Brote erwärmen

Die **Pitabrote** auf einem Backblech 4-6Min. im Ofen erwärmen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch alle **Pitabrote** verwenden.



### 6. Brote füllen

Die **Pitabrote** auf-, aber nicht durchschneiden und die innenliegenden Seiten mit etwas **Sauce** bestreichen. Dann nach Belieben mit dem **Tempeh-Gemüse-Mix**, dem **Salat**, den **Gurkenscheiben**, den **Tomaten** und der **restlichen Sauce** füllen. Die **Tempeh-Kebabs** mit dem **Gurken-Zwiebel-Salat** servieren.