



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

### Sellerie Döner mit Möhren Cacik

Es ist eine altbekannte Weisheit: Döner macht schöner.

Und ich trete ja gerne den Beweis an, das man vegan sehr günstig leben kann und keine Ersatzprodukte braucht. Heutzutage gibt es ja alles griffbereit in jedem größeren Supermarkt. Sogar auf dem Land, im letzten Dörfchen. Fertig gewürzte Fleischersatzprodukte. Ist eine feine Sache und macht das Leben als Veganer\*in auch einfacher. Allerdings sind diese Produkte meistens ziemlich teuer. In der guten alten Steinzeit des veganer-Tums hab es das alles nicht. Wir haben also unseren Seiten für Döner noch selbst gemacht. Da gabs haufenweise Anleitungen, wie man das Gluten aus einem Kilo Mehl auswaschen kann, weil man nicht mal Gluten einfach so kaufen konnte.

Ich war immer schon ein Fan davon, so einfach, so saisonal und so günstig wie möglich zu kochen. Und daher greife ich gerne auf Gemüse zurück. Jetzt im Herbst kostet eine Sellerieknolle mit etwa 1 Kilo Gewicht nicht mal drei Euro. Daraus kann ich bis zu 6 sehr großzügige Portionen Döner machen.



Wie immer ist es etwas aufwändiger – aber ich hoffe dass ich euch überreden kann, das sihr das Rezept ausprobiert. Mein Mann – der keinen Sellerie mag – verzehrt von diesem Gericht regelmäßig doppelte und dreifache Portionen. So lecker ist das. Ihr könntet das Sellerie-Döner-Fleisch auch als Brotbelag für andere Sandwiches nehmen (falls ihr Reste habt) oder als „Fleisch“ zu Kartoffeln und Salat servieren – falls ihr mal keinen Lust auf Döner habt. Soll ja auch vorkommen.

Cacik ist eine in der türkischen Küche eine Joghurt-Zubereitung. Typisch mit Gurken und Knoblauch. Wir machen das heute für etwas extra Farbe und Crunch mit Möhren. Passt sehr gut dazu. Und könnt ihr auch jederzeit zu anderen Gerichten als Dip servieren.





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

### Sellerie Döner ca. 4-5 Portionen

800g Sellerie (geschältes Gewicht)

4 EL Sojasoße

2 TL getrockneter Oregano

1 TL Paprikapulver

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

Pita Brot

Etwa 150g Rotkohl, fein gehobelt

1 rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten

½ Mini-Romana-Salatherz, in Streifen geschnitten

1. Den Sellerie in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Diese halbieren und dann auf dem Hobel in feine 1 cm breite Streifen hobeln.
2. In einer Pfanne in Öl jetzt bei Mittlerer Hitze schön anrösten. Nehmt euch dafür Zeit. Der Sellerie soll Farbe bekommen und gar werden – aber nicht völlig zerfallen. Man darf die Streifen noch erkennen.
3. Aus Sojasoße, Oregano, Paprika, Salz und Pfeffer ein kräftige Marinade herstellen: Gerne ordentlich pfeffern. Die Knoblauchzehe rein reiben.
4. Die Marinade über den Sellerie in der Pfanne geben und gut mischen.
5. Das Pitabrot toasten und in Taschen schneiden. Zunächst etwas von den Möhren Cacik reingeben, dann etwas geraspeltes Kraut, Salat und Zwiebelringe. Zuletzt das Dönerfleisch dazu.



### Möhren Cacik

250g Möhren

500g ungesüßter Sojajoghurt, Natur

2 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

1 Bund Dill

Etwas Salz

1. Die Möhren auf der feinen Seite der Reibe fein raspeln. Ausdrücken, Saft aber auffangen.
2. Den Dill sehr fein hacken. Die Stiele mit hacken – die haben viel Geschmack und geben tollen Crunch.
3. Dill und Möhren mit dem Joghurt mischen. Zitronensaft zugeben. Und jetzt ggf. auch etwas von dem aufgefangenen Möhrensaft zugeben, so dass eine schöne, geschmeidige Konsistenz entsteht.
4. Die Knoblauchzehe fein reiben und zufügen. Mit Salz abschmecken.

