

Gemüse-Döner mit Feta

Für 2 Portionen

1 kleine Zucchini	Salz	1 Knoblauchzehe
2-4 EL Magerquark	2 kleine Tomaten	1/2 Paprikaschote
1/2 kleine rote Zwiebel	3 Stängel Petersilie	1/2 Fladenbrot
80 g Feta	1-2 Msp. Chilipulver	1/4 - 1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL Schwarzkümmelsamen		

Zucchini putzen und grob raspeln. Die Raspeln mit wenig Salz würzen das Salz entzieht Wasser. Zucchini danach mindestens eine Viertelstunde in ein Sieb geben, Wasser abtropfen lassen. Knoblauch schälen, fein hacken. Quark mit Knoblauch und den ausgedrückten Zucchiniraspeln mischen.

Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Paprika in Streifen schneiden, die halbe Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und Blättchen abzupfen und hacken. Die Fladenbrothälfte durchschneiden, so dass zwei Brotportionen pro Viertel Fladenbrot entstehen. Den Feta in dünne Scheiben schneiden.

Die Fladenbrotstücke ein-, aber nicht durchschneiden und im Backofen oder auf dem Toaster erwärmen. Mit Quarkcreme, Tomaten, Paprika, Zwiebelringen, Petersilienblättchen und Feta füllen und mit Chilipulver, Kreuz- und Schwarzkümmel würzen.

test Mai 2023