

Gemüse-Dürüm mit Räuchertofu

Für 4 Personen:

Für den Weißkohlsalat:

2 Handvoll Weißkohl	Salz	2 EL heller Essig
1 TL Kristallzucker	Pflanzenöl	

Für die Paprikastreifen:

2 rote Paprikaschoten	2 EL Olivenöl
-----------------------	---------------

Für den Tofu:

500 g Räuchertofu	1 EL Butter	3 EL Sojasauce
1 TL flüssiger Honig	1 Msp. edelsüßes Paprikapulver	2 Msp. mildes Currypulver
Salz	Pfeffer	

Für die Joghurtsauce:

4 EL Natur-Joghurt, 3,5%	2 EL Mayonnaise	Zitronensaft
Salz	Kristallzucker	Pfeffer

Für die Fertigstellung:

2 Dürüm-Fladen	2 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
1 TL grober Cayennepfeffer		

Die Weißkohlstreifen in eine Schüssel legen und salzen. Dann die Weißkohlstreifen kräftig durchkneten. Den Essig mit dem Zucker in einem Rührbecher vermischen und unter Rühren das Öl einlaufen lassen.

Die Marinade über die Weißkohlstreifen gießen und alles gut durchmischen. Den Salat nochmals abschmecken. Den Salat etwas durchziehen lassen.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und entkernen. Die Paprikahälften mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen und für ca. 10 Minuten in vorgeheizten Backofen (Grillstufe) so lange grillen, bis die Schale schwarz wird.

Die Paprikahälften herausnehmen und mit einem feuchten Tuch abdecken. Wenn sie etwas abgekühlt sind, die Schale vollständig ablösen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden und beiseite stellen.

Den Räuchertofu in Streifen schneiden. Die Butter bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen und die Tofustreifen anbraten. Die Sojasauce, den Honig und die Gewürze zugeben und alles kräftig durchschwenken. Die Tofustreifen bei ca. 80 °C im Backofen warmhalten. Für die Sauce alle Zutaten in einem hohen Rührbecher gut vermischen und nochmals abschmecken.

Die Dürümfladen in einer Pfanne nach Packungsangabe anrösten. Die Tomaten und die Gurke in dünne Scheiben schneiden und auf die Fladen legen. Dann den Weißkohlsalat, die Paprikastreifen und den Räuchertofu gleichmäßig verteilen. Zum Schluss etwas Joghurt-Sauce und eine Prise Cayenne-Pfeffer über die Füllung geben. Aufrollen, halbieren und servieren.

Christian Henze am 06. September 2019