

Pilz-Döner



Zutaten: 2 Portionen

- 300g frische Pilze
- 1 EL Öl
- 4 EL Sojasoße
- 1 EL Butter
- 1 rote Zwiebel
- 2 kleine Fladenbrote
- 3 EL Naturjoghurt
- 1 EL heller Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer
- Knoblauch nach Belieben



Zubereitung:

- Pilze putzen und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin knusprig anbraten. Mit Sojasoße ablöschen, Butter zugeben und kurz durchschwenken. Mit Pfeffer abschmecken.
- In die Fladenbrote eine Tasche schneiden und wenn gewünscht im Backofen kurz aufbacken.
- Joghurt mit Knoblauch und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zwiebel häuten und in feine Ringe schneiden.
- Fladenbrote mit Pilzen und Zwiebel füllen. Mit der Joghurtsoße beträufeln.

Wer keine rohen Zwiebeln verträgt, kann diese auch in der Pfanne mitbraten.

Pilze sind kalorienarm, enthalten viele Mikronährstoffe: Vitamine (A, B, E), Kalium Phosphat, Kupfer und Selen.

Nährwerte pro Portion:	535 kcal	21 g EW	24g Fett	80g KH	8g Ballaststoffe
------------------------	----------	---------	----------	--------	------------------