

Schwierigkeit: leicht **Zeit:** ca. 30 Minuten

Soja-Lahmacun

Das Sojagranulat in einem Topf mit kochender Brühe und Sojasauce geben und 10 Minuten leise köcheln, dann beiseitestellen. Die Tomaten vierteln, Gurke streifig schälen, längs halbieren, Kerne entfernen und in

dickere Stücke schneiden. Die rote Zwiebel pellen, in Ringe schneiden und mit Essig besprenkeln. Alle Gemüse salzen und beiseitestellen.

Paprika vierteln, entkernen und grob würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen und grob schneiden. Diese Gemüse mit Petersilie, Ras El Hanout, Paprika Pulver, Tomatenmark und Rapsöl im Mixer stückig pürieren. Sojagranulat abgießen, abtropfen und untermengen. Die Masse salzen.

Den Ofen auf 220 °C schalten. Die Tortillas am besten hintereinander genießen und teilen: dafür je eine Tortilla mit etwas Wasser besprenkeln, mit einem Viertel der Masse bestreichen. Im heißen Ofen 5 Minuten backen. Mit etwas von den vorbereiteten Gemüsen, Peperoni, gebröseltem Feta und Basilikumblättchen belegen. Individuell mit Chiliflocken schärfen. Direkt teilen und genießen: Zusammengerollt wie im Original oder offen als „Pizza“.



Zutaten

für 2 bis 4 Portionen:

- 50 g Soja-Granulat
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Sojasauce
- 4 kleine Tomaten
- ½ Bio-Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- (Rotwein-) Essig
- Salz
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine weiße Zwiebel (60 g)
- 6 Zweige glatte Petersilie
- je ½ TL Ras El Hanout- Gewürzmischung und Paprikapulver, edelsüß
- 30 g Tomatenmark
- 2 EL Rapsöl
- 4 Tortilla-Fladen (18-24 cm Durchmesser)
- Peperoni
- 100-150 g Feta
- Basilikumblättchen
- Chiliflocken (z.B. Pulbiber)