



Griechisches

Veganes Gyros mit Tsatsiki

Zutaten

für 4 Portionen

für das vegane Gyros

200 g Sojaschnetzel
1 l Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 TL Öl
2 EL Sojasauce
1 EL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver
(rosenscharf)
½ TL Oregano
½ TL Thymian
Salz
Pfeffer

für das Tsatsiki

1 Schlangengurke
500 g griechischer Joghurt
3 Knoblauchzehen
1 EL Weißweinessig
1 EL Olivenöl
Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Veganes Gyros

Sojaschnetzel etwa 20 Minuten in der heißen Gemüsebrühe quellen lassen, anschließend abgießen und gut ausdrücken. In der Zwischenzeit Zwiebeln in dünne Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken.

Öl, Sojasauce, Tomatenmark sowie Gewürze und Knoblauch vermischen. Marinade und Zwiebeln zu den Sojaschnetzeln geben und alles gut vermischen. Das Gyros in der Pfanne braten, bis es knusprig ist.

Tsatsiki

Die Schlangengurke raspeln, mit Salz vermischen und fünf Minuten ziehen lassen. Anschließend die Gurkenraspel gut ausdrücken und mit dem griechischen Joghurt vermischen. Den Knoblauch pressen und zusammen mit dem Weißweinessig und Olivenöl dazugeben. Einen Spritzer Zitronensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Tsatsiki am Besten eine Stunde ziehen lassen.

Brennwert: 1.719 kJ, 411 kcal · Zeit: ¾ Stunde