VEGAN · HIGH PROTEIN · KALORIENARM

Seitan-Gyros mit Tzatziki und Salat

Dieses vegane Seitan-Gyros überzeugt mit würzigem Geschmack, einer cremigen Tzatziki-Soße und knackigem Salat. Ideal für eine gesunde und schnelle Mahlzeit, die lecker und sättigend ist.

20	20	4	Einfach	295 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

SEITAN-GYROS

- 300 g Seitan, in Streifen
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Oregano
- ½ TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer

TZATZIKI

- 200 g ungesüßter Sojajoghurt
- ½ Gurke, geraspelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

SALAT

- 200 g gemischter Blattsalat
- 150 g Kirschtomaten, halbiert
- ½ Gurke, in Scheiben
- 1 rote Zwiebel, in Ringe
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Seitan-Gyros zubereiten: Seitanstreifen mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Oregano, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Seitan bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten knusprig braten.
2. Tzatziki herstellen: Die geraspelte Gurke leicht ausdrücken, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Mit Sojajoghurt, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Salat vorbereiten: Blattsalat, Tomaten, Gurke und Zwiebel in einer Schüssel vermengen. Mit Olivenöl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer anmachen.
4. Servieren: Seitan-Gyros mit Tzatziki und Salat auf Tellern anrichten. Optional mit Pita-Brot oder Fladenbrot servieren.

MAKROS PRO PORTION

295	25 g	15 g	15 g	6 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen