



Veganes Gyros.

Mit Rosmarinkartoffeln und Gurken-Kraut-Salat



Zutaten für 4 Personen

Veganes Gyros

- 150 g Zwiebeln
- 500 g Soja-Geschnetzeltes (grob)
- 1/2 Bund Petersilie

Rosmarinkartoffeln

- 400 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- Einige Zweige Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 4 EL Olivenöl
- Muskat

Gurken-Kraut-Salat

- 400 g Weißkraut
- 1/2 Salatgurke
- 1 Bio-Zitrone,
- 250 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- Chilipulver
- Etwas Salz und Zucker

Außerdem

- Aktivator
- Pfeffer

Nährwerte

(bezogen auf 1 Portion):

Energie: 745 kcal; Eiweiß: 50 g
Kohlenhydrate: 90 g; Fett: 25 g
davon gesättigte FS: 4 g
davon ungesättigte FS: 21 g
Ballaststoffe: 23 g; Zucker: 12 g
Salz: 4 g

Zubereitung

Veganes Gyros

- 1 Für das vegane Gyros die Zwiebeln abziehen, halbieren, in feine Streifen schneiden und aktivieren.
- 2 Petersilie abbrausen, trocken schütteln, fein hacken und mit den Zwiebeln unter das Soja-Geschnetzelte mischen.
- 3 Auf ein Backblech geben.

Rosmarinkartoffeln

- 1 Die Kartoffeln schälen, waschen, in circa zwei Zentimeter große Würfel schneiden und aktivieren.
- 2 Zusätzlich mit Muskat und Pfeffer würzen. Knoblauchzehe abziehen, anschlagen und zu den Kartoffeln geben.
- 3 Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, Nadeln/Blätter abzupfen und mit dem Öl unter die Kartoffeln mischen.
- 4 Auf ein Backblech geben und zusammen mit dem Gyros im vorgeheizten Backofen bei 160° C Umluft circa 20 Minuten garen. Gegebenenfalls hin und wieder durchrühren.

Gurken-Kraut-Salat

- 1 Für den Gurken-Kraut-Salat das Weißkraut in feine Streifen schneiden und aktivieren.
- 2 Gurke schälen, würfeln und ebenfalls aktivieren.
- 3 Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Hälfte der Schale abreiben. Den Saft auspressen.
- 4 Aus Joghurt, Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft, Essig und Olivenöl ein Dressing rühren. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und evtl. Chili abschmecken.

Veganes Gyros, Rosmarinkartoffeln und Gurken-Kraut-Salat zusammen anrichten und sofort servieren.