

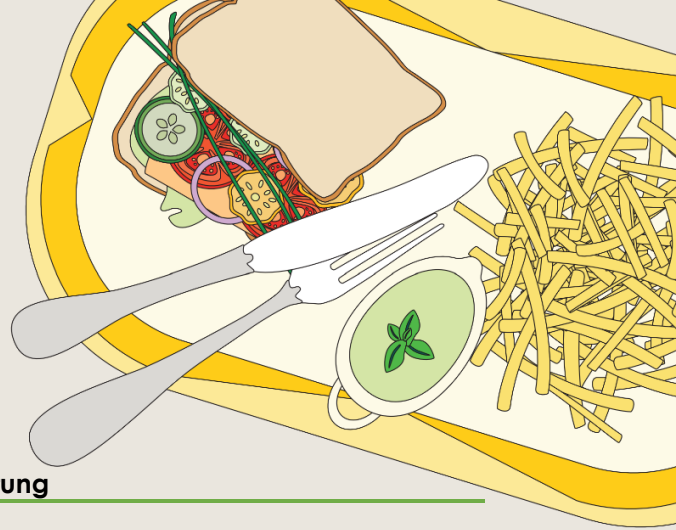
Veganes Gyros mit Pommes

Rezept für 4 Personen

Ungefähre Zubereitungszeit: 15-20 Minuten



VEGETARISCH



Menge	Zutaten	Zubereitung
Pommes Frites		
4 EL	Sonnenblumenöl	In der Fritteuse bei 160 °C frittieren oder in der Pfanne knusprig braten (mit einem Airfryer kann der Ölgebrauch massiv gesenkt werden). Mit Salz würzen und mischen. Nach Belieben können Gewürze und Kräuter verwendet werden.
500 g	Pommes Frites	
1 TL	Salz	
Kräuter-Dip-Sauce		
5 g	Schnittlauch	Petersilie fein hacken und Schnittlauch fein schneiden. Joghurt und Magerquark mischen, mit Kräuter Salz und Pfeffer abschmecken.
50 g	Joghurt	
100 g	Magerquark	
5 g	Petersilienblatt	
3 Prisen	Pfeffer	
2 g	Salz	
Veganes Gyros		
380 g	Weissbrot-Toastbrot	Tofu in Stifte schneiden und mit Gewürzen marinieren. In einer Pfanne heiss anbraten und warm stellen. Zwiebeln emincieren, Gurken, Tomaten, Zucchini und Auberginen in Scheiben schneiden. Auberginen und Zucchini in einer Pfanne dünsten und abschmecken (sparsamer Salzgebrauch). Toastbrot rösten und jeweils zwei Scheiben mit dem Tofu und Gemüse füllen
1 St	Tomaten	
230 g	Tofu	
90 g	Gurke	
1 St	Zwiebel (klein)	
0.3 St	Bio-Zucchini	
0.25 St	Aubergine	

Fun Fact:

Nach dem Zweiten Weltkrieg war Döner mit Lamm in Athen präsent, der von Einwanderern aus Anatolien und dem Nahen Osten eingeführt wurde. Es entwickelte sich eine ausgeprägte griechische Variante, die oft mit Schweinefleisch hergestellt und mit Tzatziki-Sauce serviert als Gyros bekannt wurde.