




Vegane Gyros-Bowl.



 **30 Min.**
Vorbereitung

 **30 Min.**
Gesamtzeit

 **einfach**
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 839 kcal | 24 g Eiweiß | 52 g Fett | 61 g Kohlenhydrate

Zutaten für: Portion(en)

- g **Weißkohl**
- g **Möhre(n)**
- Lauchzwiebel(n)**
- g **Romanasalat oder junger Spinat**
- EL **Rapsöl**
- EL **Apfelessig (z.B. Naturgut)**
- EL **Apfelsaft naturtrüb (z.B. Naturgut)**
- EL **Agavendicksaft (z.B. Naturgut)**
- TL **Tafelmeerrettich (Würz & Co.)**
- TL **Senf**

Zubereitung:

- 1** Weißkohl in feine Streifen schneiden oder hobeln.
- 2** Möhren schälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln.
- 3** Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- 4** Romanasalat waschen, trockenschleudern und kleinschneiden.
- 5** Rapsöl, Apfelessig, Apfelsaft, Agavendicksaft, Meerrettich und Senf in eine Salatschüssel geben und kräftig mit einem Schneebesen mixen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6** Gemüsestücke in das Dressing geben, alles mischen und den Salat ziehen lassen.

auf 2. Seite geht es lecker weiter

Vegane Gyros-Bowl.

2. Seite / es geht lecker weiter

Salz und Pfeffer

g **Reis oder grober Bulgur**

EL **Olivenöl**

TL **Instant-Gemüsebrühe (z.B. Naturgut)**

Lorbeerblätter (z.B. Naturgut)

g **veganes Gyros TK (z.B. Food for Future)**

EL **Olivenöl**

g **Soja-Joghurtalternative (z.B. Food for Future)**

EL **Zitronensaft**

TL **Agavendicksaft (z.B. Naturgut)**

g **Tofu (z.B. Food For Future)**

Zweige Petersilie

Zubereitung:

7 Reis mit ca. der doppelten Menge an Wasser in einen Topf geben. Öl, Brühepulver sowie Lorbeerblätter hinzufügen und alles einmal aufkochen, dann bei wenig Hitze abgedeckt quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen und die Körner gegart sind.

Tipp: Die Wassermenge variiert je nach Reissorte. Richte dich nach den Hinweisen auf der Packung. Ist der Reis nicht perfekt, dann ggf. noch etwas mehr Wasser hinzufügen und länger kochen, oder aber den weichen Reis in ein Sieb geben und überschüssiges Wasser abseihen.

8 Pflanzliches Gyros in etwas Olivenöl nach Packungsanleitung kross braten.

9 Währenddessen die Soja-Joghurtalternative mit Zitronensaft, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

10 Tofu fein zerbröseln und unterziehen.

11 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

12 Reis auf Schüsseln verteilen, Salat und veganes Gyros darauf anrichten. Alles mit dem Dip beträufeln und mit Petersilie garnieren.



QR-Code scannen und weitere
Rezepte entdecken!

