

Leckeres Seitan-Gyros

Du liebst den Geschmack von Döner oder Gyros, möchtest aber trotzdem kein Fleisch essen? Kein Problem, darauf brauchst Du nicht zu verzichten. Hier eine vegetarische Alternative: Gyros-Vfleisch aus Seitan. Seitan besteht aus Weizeneiweiß und kann so zubereitet werden, dass es im Geschmack und im Mund dem Fleisch sehr ähnlich ist.

Es ist im Bioladen, Asiageschäft oder in Supermärkten erhältlich.

Zutaten:

300 g Seitan

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 EL Öl zum Braten und Marinieren

1 TL Gyrosgewürz oder eine Mischung aus Paprikapulver, Zwiebeln, Knoblauch, Oregano, Pfeffer, Petersilie, Chili, Thymian und Rosmarin selber mixen

Zubereitung:

Schneide den Seitan in dünne Scheiben und marinieren ihn mit Gyrosgewürz oder mit Deinem eigenen Gewürz-Mix und 2 EL Öl, sodass alle Fleischteile von der Marinade umhüllt sind.

Pelle dann eine kleine Zwiebel und eine Knoblauchzehe und schneide die Zwiebel in Ringe, den Knoblauch in Scheiben. Dann brätst Du den Seitan mit den Zwiebelringen und dem Knoblauch in einer beschichteten Pfanne mit 2 EL Öl an. Schon fertig!

Zu dem Seitan-Gyros passt ein Gurken-Tomatensalat und Bulgur, aber auch Fladenbrot oder Süßkartoffelpommes mit einem Jogurt-Dipp. Guten Appetit!