

„Gyros“ mit Grillgemüse vegan

Für 250 g, 3 Portionen

Allergene: Gluten

200 g Seitan natur Stück , in feine Schnetzel geschnitten

80 g Zwiebel, in feine Ringe geschnitten

10 g Knoblauch, fein gehackt

15 ml Olivenöl

2 g Kreuzkümmelsamen, frisch gemörser

2 g Bockshornklee, frisch gemörser

1 Prise Zimt

0,5 g Paprikaedelsüß

3 g Salz,jodiert

0,05 g Pfeffer, gemahlen

1. Alle Zutaten miteinander vermischen und mindesten 30 Min. ziehen lassen. Am besten über Nacht.

2. die „Gyros“ Mischung in Bratöl leicht kross anbraten

Spiotzkohlsalat

1/2 Spitzkohl in feien Streifen geschnitten

150 g Joghurt

Saft v. ½ Zitrone

2 Knoblauchzehen,gepr.

4 EL Olivenöl

1/2 TL Salz

1/2 TL Kreuzkümmel gem.

1 Fladenbrot zum Servieren