

Stefan Brandel – Unterhaltsame Büroküche 04.02.26 YouTube live

Seitan Gyros

Für 250 g, 3 Portionen

Allergene: Gluten

200	g	Seitan, in feine Schnitzel geschnitten
80	g	Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
10	g	Knoblauch, fein gehackt
15	ml	Olivenöl
2	g	Kreuzkümmelsamen, frisch gemörsert
2	g	Bockshornklee, frisch gemörsert
0,005	g	Zimt
0,5	g	Paprika edelsüß
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.

Für den Spitzkohlsalat

½		Spitzkohl
150	g	Joghurt
Saft v. ½		Zitrone
2		Knoblauchzehen, gepresst
4	EL	Olivenöl
½	TL	Salz
½	TL	Kreuzkümmel, gemahlen

1. Alle Zutaten gut miteinander verkneten.

Fladenbrot zum servieren