

Stefan Brandel – Unterhaltsame Büroküche 04.02.26 YouTube live

Seitan Gyros

Für 250 g, 3 Portionen

Allergene: Gluten

200 g	Seitan, 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
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