

Gyros-Paprikapfanne mit Tsatsiki

Zutaten für 2 Portionen

Für die Gyros-Paprika-Pfanne

- 200 g Dinkel Seitan-Geschnetzeltes (z. B. von Soyana; im Bioladen erhältlich)
- 2 rote Zwiebeln - halbieren und in feine Streifen schneiden
- 120 rote Paprika - waschen, entkernen und in Streifen schneiden
- 120 g gelbe Paprika - waschen, entkernen und in Streifen schneiden
- 200 g kleine Salatgurke - waschen und grob reiben
- 2 Knoblauchzehen - pressen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 200 g Soja Joghurt Natur
- 1 EL Erdnussöl
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Paprikapulver, geräuchert
- ¼ TL Kümmelpulver
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 EL fein gehackter Oregano
- 1 EL fein gehackter Thymian
- 1 EL fein gehackter Rosmarin
- 1 EL fein gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Für die Gyros-Paprikapfanne als Erstes den Seitan in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Gurke mit 1 TL Salz bestreuen und 10 Min. stehen lassen; dann das überschüssige Wasser mit den Händen auspressen.

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Dann die Paprikastreifen dazugeben und ca. 3 Min. mitbraten; dabei öfters umrühren.

Das Seitan-Geschnetzelte in die Pfanne geben und weitere 4 Min. mitbraten, bis es leicht gebräunt ist. Die Hälfte des Knoblauchs, die beiden Paprikapulver, Kümmel und Cayennepfeffer dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Kräuter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Tsatsiki den restlichen Knoblauch und die Gurke mit dem Sojajoghurt cremig verrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Tsatsiki zur Gyros-Paprika-Pfanne reichen. Dazu kannst du Reis oder ein Fladenbrot geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 287 kcal, Kohlenhydrate: 26 g, Eiweiss: 18 g, Fett: 11 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/gyros-paprika-pfanne.html>