



Veganer Gyros-Tsatsiki Wrap

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 4 größere Wraps
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- ½ Salatgurke, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, in Ringe geschnitten oder gewürfelt
- 4 größere Salatblätter, verzehrfertig
- 1 EL Öl, z.B. Rapsöl

Tsatsiki:

- ½ geraspelte Salatgurke
- 100 g veganer Joghurt
- 1 EL Olivenöl
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- ½ TL Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL gehackte Petersilie | alternativ: gehackter Koriander oder Dill

Gyros:

- 400 g Tofu Natur, in sehr dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL Öl, z.B. Rapsöl
- 4 EL Sojasauce
- 1 TL Senf
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Kräuter-Mix, z.B. Kräuter der Provence
- 1 Msp. Kurkuma | alternativ: etwa 400 g veganes Gyros als Fertigprodukt (dann nach Herstellerempfehlung zubereiten)

ZUBEREITUNG

1. Tsatsiki: Alle Zutaten miteinander vermengen. Für etwa 30 min. im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Gyros: Alle Zutaten, bis auf den Tofu, zu einer Marinade vermengen. Die Tofuscheiben darin einlegen und für mindestens 30 Minuten, am besten über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen. Danach 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu-Gyros darin anbraten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Gyros warm halten.

3. Wraps belegen: Wraps optional in einer beschichteten Pfanne ohne Öl für etwa 4 Minuten erwärmen. Jeweils mit 2 EL Tsatsiki bestreichen sowie mit Gyros, Salat, Tomaten, Gurken und Zwiebeln belegen. Zusammenrollen, halbieren und sofort servieren. Das übrige Tsatsiki dazu reichen.

