

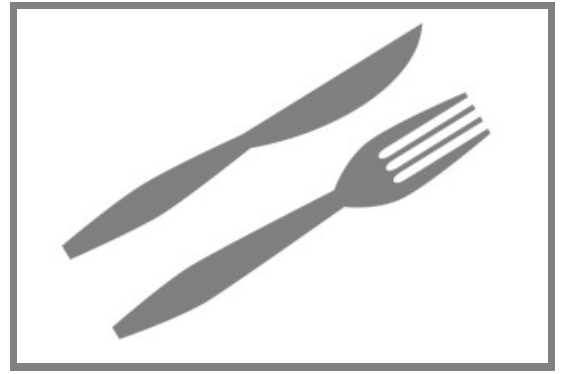
lecker und wenig Arbeit

Gyros vegan

2 Portionen

Zutaten

70 g Soja-Schnitzel, 140 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 2 Esslöffel Gyros-Gewürz, 2 Esslöffel Sojasauce, 2 Esslöffel Olivenöl, 0,5 Teelöffel Salz, 1 Prise Pfeffer, 2 Esslöffel Bratöl



Zubereitung

1. Sojaschnitzel in der heißen Brühe 20 Minuten quellen lassen
2. Zwiebel in Ringe schneiden
3. Salz in der Sojasauce auflösen
4. Pfeffer, Olivenöl und Gyrosgewürz in die Sojasauce einrühren.
5. Sojaschnitzel ausdrücken
6. die Sojaschnitzel mit der Würzsauce und den Zwiebeln mischen, mindestens 60 Minuten ziehen lassen
7. die Sojaschnitzeln mit Bratöl in der Pfanne kurz sehr scharf anbraten

Zeitbedarf

1,5 Stunden

dazu paßt

Tsatsiki, Brot