Pita mit veganem Vemondo Gyros

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	0.5 St.
Strauchtomaten	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Eisbergsalat	0.5 St.
Petersilie, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Sojaghurt	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Olivenöl	3 EL
veganes Gyros	300 g
Pita-Brot	4 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Gurke und Tomate waschen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Eisbergsalat in grobe Streifen schneiden und waschen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Knoblauch schälen und hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

2. In einer Schüssel Sojaghurt mit Petersilie und Knoblauch verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und veganes Gyros mit Zwiebeln darin unter gelegentlichem Rühren ca. 6–8 Min. anbraten.

4. Pita-Brote aufschneiden. Pita-Brote mit veganer Sojaghurtsauce bestreichen und nach Belieben mit Gyros, Salat, Tomaten, Gurke und roten Zwiebeln füllen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Übrig bleibenden Salat, Tomaten, Gurke und Zwiebeln in der großen Schüssel zu einem Salat vermengen und dazu servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	393 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	16 g