



Rezepte > Mittagessen

Tofu-Gyros mit Zatziki

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Tofu, natur	600 g
Zwiebeln, gelb	4 St.
Knoblauchzehen	6 St.
Öl	2 EL
Sojasauce	4 EL
Gyrosgewürz	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Salatgurken	1 St.
Sojaghurt	500 g
Balsamicoessig, hell	2 TL
Oliveöl	2 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, grobe Reibe

1. Tofu in dünne Gyros-Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Tofu mit Zwiebeln unter gelegentlichem Rühren ca. 6–8 Min. anbraten. 3 der gehackten Knoblauchzehen, Sojasauce, Gyrosgewürz, Salz und Pfeffer zugeben.
3. Gurke waschen, halbieren, Kerne herauskratzen und grob raspeln. In einer Schüssel Gurke mit Salz vermengen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Gurke mit den Händen etwas ausdrücken und austretenden Saft abgießen. Mit Sojaghurt und restlichem Knoblauch vermengen. Mit Balsamicoessig, Oliveöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Gyros mit Zatziki servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen knusprige Smashed-Kartoffeln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	392 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	23 g