Tofu-Gyros mit Zatziki und knusprigen Smashed-Kartoffeln

Zeit gesamt 45min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Salz	
Rosmarin, frisch	15 g
Thymian, frisch	15 g
Knoblauchzehen	4 St.
Sojasauce	4 EL
Bio Zitronen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Tofu, natur	600 g
Zwiebeln, gelb	3 St.
Öl	2 EL
Gyrosgewürz	
Pfeffer, schwarz	
Salatgurken	1 St.
Sojaghurt	500 g
Balsamicoessig, hell	2 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe, Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln gründlich waschen. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zum Kochen bringen und Kartoffeln ca. 15 Min. kochen.

2. Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. 2 Knoblauchzehen schälen und mit der Hand andrücken. Zitrone waschen und mit Schale würfeln.

3. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln abgießen, leicht abkühlen lassen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einem Kartoffel-Stampfer zerdrücken. Zerstampfte Kartoffeln mit 2 EL Oliveno□l einpinseln, salzen, Kräuter darüberstreuen und Zitrone zugeben. Im Ofen fu□r ca. 30 Min. knusprig braun backen□.

4. Tofu in dünne Gyros-Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Übrigen Knoblauch schälen und fein hacken.

5. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Tofu mit Zwiebeln unter gelegentlichem Rühren ca. 6 Min. anbraten. Hälfte der gehackten Knoblauchzehen, Sojasauce, Gyrosgewürz, Salz und Pfeffer zugeben.

6. 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, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Gyros mit

Zaziki und Smashed Potatoes servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	526 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	28 g