



# Vegane Gyros-Bowl mit Zucchini-Bulgur

Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| Öl                                  | 4 EL  |
| Vernando veganes Gyros mit Zwiebeln | 300 g |
| Salatgurken                         | 2 St. |
| Salz                                |       |
| Zitronen                            | 1 St. |
| Cherrytomaten                       | 200 g |
| Vegane Hirtengenuß                  | 150 g |
| Petersilie, frisch                  | 15 g  |
| Knoblauchzehen                      | 2 St. |
| Sojaghurt                           | 200 g |
| Olivenöl                            | 2 EL  |
| Pfeffer, schwarz gemahlen           |       |
| Veggie Mix Zucchini-Bulgur          | 400 g |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, große Pfanne mit Deckel, grobe Reibe, Zitruspresse

1. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Gyros darin ca. 5–6 Min. anbraten.
2. Gurken waschen, halbieren, Kerne herauskratzen und grob raspeln. In einer Schüssel Gurken mit Salz vermengen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.
3. Tomaten waschen und halbieren. Feta in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauchzehen schälen und hacken.
4. Für das Zaziki Gurke mit den Händen etwas ausdrücken und austretenden Saft abgießen. In der Schüssel Gurke mit Sojaghurt und Knoblauch vermengen. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und mit geschlossenem Deckel tiefgekühlten Bulgur-Zucchini-Mix ca. 2 Min. erhitzen. Danach ohne Deckel ca. 6–8 Min. weiterkochen.
6. Bulgur auf vier Schalen verteilen. Zaziki, Tomaten, Genießer Block und Gyros auf dem Bulgur anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Zwiebelringe im Lidl-Tiefkühlregal sind auch vegan und ergänzen die griechische Gyros-Bowl perfekt.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 421 kcal |
| Kohlenhydrate  | 36 g     |
| Eiweiß         | 20 g     |
| Ballaststoffe  | 6 g      |
| Fette          | 27 g     |