Vegane Gyros-Bowl mit Zucchini-Bulgur

Zeit gesamt 40min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Öl	4 EL
Vemondo veganes Gyros mit Zwiebeln	300 g
Salatgurken	2 St.
Salz	
Zitronen	1 St.
Cherrytomaten	200 g
Veganer 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