



Veganes Zucchini-Gyros mit Tomatenreis und Zaziki

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	2 St.
Salz	
Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Strauchtomaten	4 St.
Basilikum, frisch	40 g
Thymian, frisch	5 g
Öl	2 EL
Tomatenmark	1 EL
Langkornreis	300 g
Sojaghurt	150 g
Pfeffer, schwarz	
Sojagyros	400 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, grobe Reibe

1. Zucchini waschen, Enden entfernen und eine halbe Zucchini grob in eine Schüssel raspeln. Kräftig salzen und beiseitestellen. Restliche Zucchini in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Thymian waschen und trocken schütteln.
3. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Die Hälfte des Knoblauchs mit Tomaten ca. 2 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben, ca. 1 Min. anrösten und Reis zugeben. Mit ca. 700 ml Salzwasser ablöschen und zugedeckt ca. 10 Min. garen. Dabei gelegentlich rühren.
4. Zucchini ausdrücken und austretendes Wasser abgießen. In der Schüssel mit restlichem Knoblauch und Sojaghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Zwiebeln, Zucchini, Sojagyros und Thymian darin ca. 5–6 Min. anbraten.
6. Thymian aus der Pfanne nehmen, Zucchini-Gyros mit Basilikum vermengen und mit Tomatenreis und Zaziki auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 521 kcal

Kohlenhydrate 76 g

Eiweiß 29 g

Ballaststoffe 5 g

Fette 10 g
