

Veggie-Gyros-Bowl mit Pilzen, Reis, Zaziki und Balkan-Salsa

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, braun	400 g
Essig	4 EL
Öl	7 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zwiebeln, rot	1 St.
Salatgurken	1 St.
Petersilie, frisch	25 g
Cherrytomaten	250 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zucker	
Langkornreis	150 g
Joghurt, natur	250 g
Butter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe, Küchenpapier

1. Ofen auf 120 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel 2 EL Essig, 5 EL Öl, 1 EL Wasser, 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, Pilzstreifen zugeben und ca. 5 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Gurke schälen, eine Hälfte grob raspeln und die andere Hälfte würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Tomaten waschen, würfeln. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
3. In einer Schüssel Tomaten, Gurkenwürfel, Zwiebel mit 2 EL Essig, 2 EL Olivenöl und 1 Prise Salz und Zucker marinieren. Pilze auf Backblechen verteilen und für ca. 20 Min. im Ofen garen.
4. In einem Topf Reis mit ca. 350 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen.
5. Das ausgetretene Wasser der Gurkenraspel über dem Spülbecken ausdrücken und Gurke in der getrockneten Schüssel mit Joghurt, Knoblauch, gehackter Petersilie Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. 1 EL Butter unter den Reis mischen. Reis auf Schüsseln verteilen. Gyros-Pilz-Streifen aus dem Ofen nehmen, zusammen mit der Balkan-Salsa und Zaziki auf dem Reis anrichten und Veggie-Gyros-Bowl servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	397 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	20 g