

Seitan-Gyros mit Gemüse & Knoblauch-Dip

Würzige Seitanstreifen mit mediterranem Gemüse, dazu ein frischer Knoblauch-Joghurt-Dip – deftig, authentisch und gleichzeitig proteinreich. Entscheidend ist eine saubere Reihenfolge: Zutaten vorbereiten, aromatische Komponenten zuerst aufbauen und erst danach alles zusammenführen. So bleibt die Textur klar und der Geschmack wirkt nicht zufällig. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 40 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 400 g Seitan (in Streifen)
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 EL Gyros-Gewürz oder Paprika + Kreuzkümmel
- 200 g veganer Joghurt (Soja)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft
- Fladenbrot oder Reis als Beilage

Zubereitung

- 01 Seitan mit Gewürzen und Zwiebelstreifen scharf anbraten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.
- 02 Paprika und Zucchini dazu, kurz mitbraten.
- 03 Dip: Joghurt mit Knoblauch, Zitrone, Salz verrühren.
- 04 Mit Fladenbrot oder Reis servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.