

Seitan-Gyros mit Gemüse & Knoblauch-Dip



► Beschreibung

Würzige Seitanstreifen mit mediterranem Gemüse, dazu ein frischer Knoblauch-Joghurt-Dip – deftig, authentisch und gleichzeitig proteinreich.

► 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

1. Seitan mit Gewürzen und Zwiebelstreifen scharf anbraten.
2. Paprika und Zucchini dazu, kurz mitbraten.
3. Dip: Joghurt mit Knoblauch, Zitrone, Salz verrühren.

4. Mit Fladenbrot oder Reis servieren.

Erstellt mit der ZUTATO-App

