



# Tofu-Gyros mit Zatziki

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Tofu, natur          | 600 g |
| Zwiebeln, gelb       | 4 St. |
| Knoblauchzehen       | 6 St. |
| Öl                   | 2 EL  |
| Sojasauce            | 4 EL  |
| Gyrosgewürz          |       |
| Salz                 |       |
| Pfeffer, schwarz     |       |
| Salatgurken          | 1 St. |
| Sojaghurt            | 500 g |
| Balsamicoessig, hell | 2 TL  |
| Oliveneröl           | 2 TL  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, grobe Reibe

1. Tofu in dünne Gyros-Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Tofu mit Zwiebeln unter gelegentlichem Rühren ca. 6–8 Min. anbraten. 3 der gehackten Knoblauchzehen, Sojasauce, Gyrosgewürz, Salz und Pfeffer zugeben.
3. Gurke waschen, halbieren, Kerne herauskratzen und grob raspeln. In einer Schüssel Gurke mit Salz vermengen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Gurke mit den Händen etwas ausdrücken und austretenden Saft abgießen. Mit Sojaghurt und restlichem Knoblauch vermengen. Mit Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Gyros mit Zatziki servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen knusprige Smashed-Kartoffeln.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 392 kcal |
| Kohlenhydrate  | 21 g     |
| Eiweiß         | 27 g     |
| Ballaststoffe  | 3 g      |
| Fette          | 23 g     |