



# Veganer Gyros-Teller mit Seitan

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	300 g
Salz	
Zwiebeln, rot	1 St.
Seitan Grundrezept	600 g
Olivenöl	4 EL
Gyrosgewürz	2 TL
Dill, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Sojaghurt	200 g
Pfeffer, schwarz	
Oliven, schwarz	80 g
Salatgurken	1 St.
Cherrytomaten Mix	200 g
Romana Salat	1 St.

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Reis in einem Topf mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Seitan in Stücke zupfen. In einer Schüssel Seitan, 2 EL Olivenöl und Gyrosgewürz vermengen und marinieren lassen.
3. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Sojaghurt, gehackten Knoblauch, 1 EL Zitronensaft und Dill vermengen. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Oliven zum Abtropfen in ein Sieb geben. Gurke waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Tomaten waschen und längs vierteln. Salat halbieren, Strunk entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und abtropfen lassen.
5. In einer Schüssel 2 EL Zitronensaft mit 2 EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurken, Tomaten, Oliven und Salat vermischen und beiseitestellen.
6. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Gyros mit Zwiebeln darin unter gelegentlichem Rühren ca. 6–8 Min. anbraten.
7. Reis mit einer Gabel etwas auflockern. Seitan-Gyros, Salat, Knoblauch-Sauce und Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Hier findest du das Rezept zum [Seitan selber machen](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	653 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	53 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	15 g