



Veganer Gyrosteller mit Reis und Salat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	300 g
Salz	
Dill, frisch	15 g
Zitronen	1 St.
Sojaghurt	200 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Oliven, schwarz	100 g
Salatgurken	1 St.
Strauchtomaten	4 St.
Romana Salat	1 St.
Olivenöl	5 EL
Vernondo veganes Gyros mit Zwiebeln	600 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Reis in einem Topf mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen.
2. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Sojaghurt, 1 EL Zitronensaft und Dill vermengen. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Reis mit einer Gabel etwas auflockern. Gyros, Salat, Dill-Sojaghurt und Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstelle des Dill-Joghurts passt auch [Veganer Tatziki](#) zu dem Gericht.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	632 kcal
Kohlenhydrate	102 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	18 g