



Zutaten (für 2 Personen): Gyros

Gyros (mit Fleisch oder vegan)

Grundzutaten:

- 2 Fladenbrote oder Pita-Brote
- 1 kleine Zwiebel (in Ringen)
- 1 Tomate (gewürfelt)
- 1 kleine Gurke (gewürfelt)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Oregano (getrocknet)
- Tzatziki:
 - 200 g griechischer Joghurt oder Sojajoghurt
 - ½ Gurke (gerieben)
 - 1 Knoblauchzehe (gepresst)
 - 1 TL Olivenöl
 - Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Für die Fleisch-Variante:

- 300 g Schweinefleisch oder Hähnchenbrust (in dünnen Streifen)

Für die vegane Variante:

- 200 g Soja-Schnetzel, Seitan-Gyros oder Jackfruit (vorgekocht)

Zubereitung:

1. Tzatziki vorbereiten:

Die Gurke grob reiben, salzen und 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend ausdrücken und mit Joghurt, Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft vermengen.

2. Protein marinieren:

- Fleisch-Variante: Die Fleischstreifen mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und reichlich Oregano marinieren. Optional mit etwas Zitronensaft beträufeln.

- Vegane Variante: Soja-Schnetzel, Seitan oder Jackfruit in Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oregano und optional etwas Paprikapulver marinieren.

3. Anbraten:

- Fleisch-Variante: Das Fleisch in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten, bis es goldbraun und knusprig ist.

- Vegane Variante: Das vegane Protein in der Pfanne knusprig anbraten. Bei Bedarf mit zusätzlichem Oregano würzen.

4. Brot erwärmen:

Fladenbrote oder Pita-Brote kurz in einer Pfanne oder im Ofen erwärmen, damit sie weich werden.

5. Zusammenstellen:

Die Brote mit Tzatziki bestreichen. Fleisch oder veganes Protein darauf verteilen und mit Zwiebelringen, Tomaten und Gurkenwürfeln garnieren. Optional noch etwas Tzatziki darübergeben.

6. Servieren:

Gyros sofort servieren und nach Belieben mit frischer Petersilie bestreuen.