



Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Vegane Soja Pita

Für das vegane Gyros:

150 g Rinatura Soja Stücke Bio

2 Esslöffel Gyros Gewürz

2 Esslöffel Leverno Bio Tomatenmark

5 Esslöffel Jürgen Langbein Worcestershire-Sauce

0.5 Teelöffel Paprikapulver

Etwas Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

Außerdem:

4 Pita-Brote

1 Tomate, in Scheiben geschnitten

0.5 rote Zwiebel, in dünnen Ringen

Etwas Feldsalat, gewaschen und abgetropft

1 Gurke, in Scheiben geschnitten

Für den Knoblauch-Dip:

200 g Soja Joghurt

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Esslöffel frisch gehackte Petersilie oder Schnittlauch

1 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Prise(n) Salz, Pfeffer

Vegane Soja Pita

1.

Die Soja-Schnetzel nach Packungsanweisung vorbereiten. In einer Schüssel die eingeweichten Soja-Schnetzel mit dem Gyros-Gewürz, Tomatenmark, Worcestershiresauce und Paprikapulver vermengen. Die Mischung für etwa 20-30 min. ruhen lassen.

Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die marinierten Soja Schnetzel hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren etwa 10 min. lang kross anbraten.

Die Pita-Brote gemäß den Anweisungen auf der Verpackung erwärmen.

In einer Schüssel den Soja-Joghurt mit gehacktem Knoblauch, frisch gehackter Petersilie oder Schnittlauch, Zitronensaft und Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut verrühren.

Die aufgewärmten Pita-Brote vorsichtig aufschneiden und mit dem Dip, dem veganem Soja-Gyros, Tomate, Gurke, Zwiebel und Feldsalat füllen.