



Vegane Gyros-Pfanne

auf Ofengemüse

- 🕒 40 min Zubereitungszeit
- 🕒 45 min Kochzeit
- 🔥 994 kcal pro Portion
- ° Mittel
- 🇩🇪 Deutsche Küche
- 🌐 International
- 🌱 Vegan



Zutaten

2 Portionen

- 1 Pck Like Meat like Gyros
- 500 g Kartoffeln
- 1 Aubergine
- 3 Knoblauchzehen
- 0,50 Bund Rosmarin
- 6 El Olivenöl
- 50 g schwarze Oliven
- 0,25 Bund Petersilie
- 0,25 Bund Dill
- 1 Bio-Zitrone
- 30 g Peperoni
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tl Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise Zimt, gemahlen
- 200 ml Hafer Cuisine
- 1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln und Aubergine gründlich waschen und trocken tupfen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. 2 Knoblauchzehen zerstoßen und zusammen mit den Rosmarinzwiegen auf dem Blech verteilen. 4 EL Olivenöl darüber träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 40 Min. backen. Hin und wieder wenden.
- 2 Oliven vierteln. Petersilie und Dill fein hacken. Schale der Zitrone fein abreiben. Peperoni in feine Ringe schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Restlichen Knoblauch schälen und fein hacken.
- 3 In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Like Meat like Gyros darin goldbraun braten. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben. Oliven und Peperoni hinzugeben. Mit Paprikapulver, Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Mit Hafer Cuisine ablöschen und aufkochen. Petersilie, Dill und Zitronenabrieb einrühren.
- 4 Kartoffeln und Aubergine aus dem Ofen holen und auf Tellern anrichten. Vegane Gyros-Pfanne darüber verteilen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	551kJ /133kcal	4.129kJ /994kcal
Fett	8g	59g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	7g
Kohlenhydrate	10g	71g
davon Zucker	3g	16g
Eiweiß	6g	38g
Salz	1g	3g