



Tipp:

Schmeckt auch super mit einer Auswahl alternativer Gemüsesorten!

Gyros-Tempeh im Wrap mit veganer Mayo

Herzhaft gewürzt, goldbraun gebraten und herrlich saftig: Dieser Tempeh bringt echtes Street-Food-Feeling nach Hause. Im Wrap, kombiniert mit frischem Gemüse und cremiger veganer Mayo, wird daraus ein unkompliziertes Wohlfühlgericht. Perfekt für Tage, an denen es schnell gehen und trotzdem richtig gut schmecken soll.

Nährwerte



Die Nährwertangaben beziehen sich auf einen Wrap (siehe Zutatenliste):

| Kalorien 850 kcal |
| Fette 42 g |
| davon gesättigte Fettsäuren 10 g |
| Kohlenhydrate 79 g |
| davon Zucker 17 g |
| Proteine 33 g |
| Salz 3 g |

Allergene

Sojabohnen,
glutenhaltige Getreide
(je nach Wahl)





Für 2 Portionen

200 g Tempeh
(Gyros-Art)
130 g Zucchini
100 g Petersilien-
wurzeln
20 g Öl zum Braten
150 g Spitzpaprika
100 Tomaten
5 g Tabascosauce
50 g Salat
100 g
Petersilienwurzeln
15 g Kapern
30 g vegane Mayonaise
20 g veganer Streukäse

220 g (2) Tortilla Wraps/
oder (1) Burrito-Wrap
pro Person***

Zubereitung

Für die Wraps:

1. Die Petersilienwurzeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend den Tempeh in Scheiben schneiden.
2. Beides ordentlich in einer Pfanne mit Öl anbraten (ca. 6 Minuten), gegen Ende die in Scheiben geschnittene Zucchini hinzugeben und weitere 2 Minuten anbraten. Am Ende etwas Tabasco hinzugeben (Wer es scharf mag).
3. Währenddessen das restliche Gemüse (Paprika, Tomaten und Salat) in mundgerechte Scheiben oder Streifen schneiden
4. Für die Kapernmayo, Kapern feinhacken und mit der Mayonaise verrühren.
5. Den Wrap mit der Mayonaise bestreichen. Anschließend das frische Gemüse und den Inhalt der Pfanne auf die Wraps verteilen und mit veganen Käse bestreuen.
6. Den Wrap zusammen rollen und als feinschliff im Toaster, Grill oder in der Pfanne von beiden Seiten etwas bräunen. Gutes Gelingen!

Wichtige Info:***

Bei kleinem Durchmesser der Wraps 2-3 Wraps leicht versetzt übereinanderlegen um die passende Portionsgröße zu erhalten.

Guten Appetit!

