Rezept

»Gyros«-Medaillons mit Bohnensalat und »Tsatsiki«

Ein Rezept von »Gyros«-Medaillons mit Bohnensalat und »Tsatsiki«, am 12.10.2024

Zutaten

100 g	Sojamedaillons
1 TL	Hefeflocken
1 gestrichener TL	Salz
1-2	Knoblauchzehen
1/2 Bund	Dill
1 TL	Agavendicksaft
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz
2 EL	Weißweinessig
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Weizenstärke
1 EL	Grill-Gewürzmischung
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
4 EL	neutrales Pflanzenöl
250 g	Sojaghurt natur
1/3	Salatgurke
	Salz
700 g	grüne Bohnen
1-2	Frühlingszwiebeln
1 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

Zubereitung

1. Die Sojamedaillons in einer Schüssel mit reichlich kochendem Wasser überbrühen und 10 Min. einweichen. Herausnehmen, sehr gut ausdrücken und auf Küchenpapier trocknen lassen.

2. Inzwischen für den Dip den Knoblauch schälen und durch die Presse zum Sojaghurt geben. Den Dill waschen, trocken tupfen und hacken. Die Salatgurke schälen und fein reiben. Alles mit dem Sojaghurt verrühren und mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

3. Die Bohnen waschen, putzen, schräg in 4 cm lange Stücke schneiden und in reichlich kochendem Salzwasser in 5-7 Min. bissfest kochen. Die fertigen Bohnen abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in sehr feine Ringe schneiden und mit den Bohnen mischen. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und unter den Salat heben.

4. Für die Medaillons Stärke, Hefeflocken und Gewürze verrühren. Unter stetigem Rühren 100 ml Wasser zugeben. Die Panade über die Medaillons gießen und mit den Händen gut einarbeiten.

5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Min. braten. Mit Salat und Dip servieren.