Rezept

Lupinengyros-Burger

Ein Rezept von Lupinengyros-Burger, am 22.05.2025

Zutaten

4	Burger-Brötchen
400 g	Lupinengyros (aus dem Kühlregal)
2	Knoblauchzehen
80 g	Kalamata-Oliven (entsteint)
200 g	vegane Feta-Alternative
	Pfeffer
2 EL	Öl
½	Gurke
1	rote Zwiebel
120 g	Heidelbeeren
	Salz
150 g	vegane Joghurt-Alternative aus Cashewkernen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal, 48 g F, 28 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Die Brötchen halbieren, mit den Innenseiten in eine große Pfanne legen, kurz anrösten und wieder herausnehmen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und das Lupinengyros darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. unter gelegentlichem Rühren rundherum anbraten.

2. Inzwischen die Gurke waschen, fein reiben und in ein Sieb geben. Nach ca. 5 Min. gut ausdrücken. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Oliven in Scheiben schneiden. Heidelbeeren verlesen, waschen, mit dem Feta in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurkenraspel und Knoblauch mit dem Joghurt glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die unteren Brötchenhälften mit Joghurt bestreichen und mit Gyros, Zwiebelringen und Olivenscheiben belegen. Die Feta-Heidelbeer-Creme daraufgeben und die oberen Brötchenhälften auflegen.