VEGGIE-GYROS mit Joghurt-Gurken-Sauce, Petersilienbohnen und Kartoffel-Möhren-Püree

Gyros gibt es fertig im Kühlregal.

2 Personen

200 g	Veggie-Gyros (Fertigprodukt Kühlregal)
300 g	Kartoffeln
1 große	Möhre
1/2	Gurke
250 g	grüne Bohnen
2	Frühlingszwiebeln
1 EL	Petersilie, gehackt
1 EL	Dill, gehackt
150 g	Magermilch-Joghurt
1 EL	Butter
100 ml	Milch
Muskat	
Pfeffer, Salz	

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser weich kochen.
Die Möhre schälen, in Scheiben scheiden und weich kochen, dem Kochwasser Salz und Zucker zugeben. Wasser abgießen, Möhre mit dem Zauberstab pürieren.
Inzwischen die Gurke schälen und grob raspeln, mit je 1 TL Zucker und Salz bestreuen, wässern lassen. Nach 5 Minuten das Wasser abgießen, 1 EL gehackten Dill und 1/2 TL Orangenabrieb dazu geben und mit dem Joghurt vermischen. Nach Geschmack nachsalzen

bzw. -zuckern. Ziehen lassen.
Die Bohnen putzen, waschen und ca. 8 Minuten in Salzwasser al dente kochen, dann abgießen und kalt abschrecken.
Frühlingszwiebel putzen und den weißen Teil in feine Scheiben schneiden.
In einem kleinen Topf etwas Butter zerlassen, die Frühlingszwiebeln anschwitzen, Bohnen dazu geben und mit 1 EL gehackter Petersilie durchschwenken. Eventuell etwas nachsalzen.

Veggie-Gyros etwa 5 Minuten in der heißen Pfanne erwärmen, nicht zu lange, sonst wird es trocken.

Die gekochten Kartoffeln mit 1 EL Butter fein zerstampfen, erwärmte Milch dazu geben und mit dem Kartoffelstampfer noch feiner weiter pürieren. Mit wenig Salz und Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuß würzen und gut mit dem Möhrenpüree vermengen. Evtl. etwas heiße Milch nachgießen. Das Püree soll schön cremig sein.

Gyros, Kartoffelpüree und Bohnen anrichten und mit der frischen Joghurt-Gurken-Sauce servieren.

Tipp: Das Gyros kann man aus Soja-Geschnetzeltem und passenden Gewürzen auch schnell selber machen.

Zubereitungszeit 30 Min.

vegetarisch
vegan mit Sojaprodukten statt Milch, Joghurt und Butter