

Pita mit Tofu Gyros-Style, Tzatziki und gepickelten Zwiebeln



Zusatztipp von Johanna Geisenhainer

Köchin bei **dieCuisine**

- Für die gefüllten Pitas braucht man nicht die volle Menge der Zwiebeln, die Hälfte würde sicher auch reichen. Ich mache aber gerne mehr davon, denn diese eingelegten Zwiebeln werden als Topping jedes Gericht auf.

Tofu Gyros-Style:

400 g Räuchertofu
 ½ TL Currypulver
 1 TL Paprikapulver
 2 TL gemahlener Kümmel
 1 TL Majoran
 1 TL Knoblauchpulver
 2 EL Sojasauce
 1 EL Pflanzenöl

2 Zwiebeln, gewürfelt
 3 Knoblauchzehen, gerieben
 1 TL gemahlener Kümmel
 1 TL Paprikapulver
 1 TL Knoblauchpulver
 2 EL Tomatenmark
 80 ml Apfelsaft
 ½ EL Sojasauce
 Salz, Pfeffer



Tzatziki:

1 Salatgurke
 1 TL Salz
 250 g griechischer Joghurt
 1 grosse Zehe Knoblauch
 Salz, Pfeffer
 Optional frische Kräuter wie Dill oder Minze



Gepickelte Zwiebeln:

3-4 rote Zwiebeln (ca. 250 g)
 2 TL gelbe Senfkörner
 1 TL Salz
 ½ TL gemahlener Pfeffer
 6 EL Aceto Balsamico
 Optional 1 TL Zucker



Zubereitung

Tofu Gyros-Style: Den Tofu gut abtrocknen und mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Alternativ kann dafür auch ein Sparschäler genutzt werden. Den Tofu mit allen Zutaten bis und mit dem Pflanzenöl vermengen und auf einem Backblech ausbreiten. Nun bei 175 °C ca. 30 Minuten backen und gelegentlich wenden.

Die Zwiebeln in etwas Öl anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.

Den Knoblauch, die Gewürze und das Tomatenmark hinzugeben und alles anrösten. Den gebackenen Tofu dazugeben und mit Apfelsaft und Sojasauce ablöschen. Leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, direkt servieren.

Tzatziki: Die Gurke gut waschen und mit einer Röstiraffel reiben. In ein Sieb geben, mit dem Salz vermengen und das Sieb in eine Schüssel stellen, damit die austretende Flüssigkeit aufgefangen

wird. Ca. 30 Minuten stehen lassen.

Die Gurke gut auspressen und in eine Schüssel geben. Mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken.

Gepickelte Zwiebeln: Die Zwiebeln schälen und halbieren. Der Länge nach in feine Streifen schneiden und in ein grosses Glas geben. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit einer Gabel gut verrühren. Die Zwiebeln nun mindestens 2 Stunden, am besten aber über Nacht, ziehen lassen.