



## Greek Bowl mit Salat und Tzaziki

Schritte: 16

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Zutaten

10 Portionen

800 g	Rotkraut frisch	20 g	Zucker Raffinade
40 ml	Olivenöl	10 g	Salz
1 g	Pfeffer schwarz gemahlen	40 ml	Bio Apfelessig
1 g	Kreuzkümmel gemahlen	500 g	Garden Gourmet vegane Filetstreifen
15 g	Gyros Gewürzsalz	40 ml	Olivenöl
300 g	Alpro vegane Joghurt-Alternative	300 g	Gurke krumm frisch
10 g	Knoblauchpüree frisch	10 g	Dill frisch
15 g	Salz	1 g	Pfeffer schwarz gemahlen
700 g	Kritharaki Teigwaren	100 g	Dicke Bohnen Bianchi di Spagna
100 g	Develey Paprika Relish	200 g	Endiviensalat frisch
200 g	Roma Tomaten frisch	200 g	Oliven grün ohne Stein
120 g	Zwiebel rot	100 g	Greek White Block vegan
10 Stk.	Tortillawrap vegan		

### Zubereitung

#### Zubereitung

1. Dill waschen und fein hacken.
2. Die Gurke waschen und raspeln, etwas salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Danach ausdrücken.
4. Die ausgepresste Gurke mit Joghurtalternative, geschnittenem Dill und Knoblauchpüree vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Rotkraut in Streifen schneiden, die Streifen salzen, durchkneten und ziehen lassen.
6. Zucker und Essig vermengen und zu dem Rotkraut geben. Öl zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, durchziehen lassen.
7. Endiviensalat waschen und trockenschleudern, in grobe Streifen schneiden.
8. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Rote Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden.
9. Greek White Block in Würfel schneiden.
10. Dicke Bohnen abgießen und kurz mit Paprika Relish andünsten, warm stellen.
11. Kritharaki Pasta in Salzwasser garen, warm stellen.
12. Vegane Filetstreifen mit Gyrosgewürz und Olivenöl marinieren.
13. Marinierte Streifen mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten, warm stellen.

- .4. In eine Bowl zuerst die warmen Komponenten anrichten (Kritharaki, Bohnen, Gyros) und mit den kalten Komponenten (Rotkohlsalat, Tzatziki, Oliven, vegane Fetaalternative,
- .5. Tomaten, Zwiebelringe) ergänzen.
- .6. Tortillawrap ohne Fett kurz anbraten, falten und zur Bowl anrichten.

**Tipp:** Diese Zubereitung eignet sich perfekt für Foodtrucks und kleine Imbißstände. Die Komponenten lassen sich perfekt in die Tortilla für das to go Geschäft einwickeln. So entfällt die Rückgabe der Bowl und des Bestecks.

### **Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt**

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

## **UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE**

### **Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken**

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

## **WEITERE REZEPTE ENTDECKEN**