Rezept

Fisch-Gyros

Ein Rezept von Fisch-Gyros, am 29.04.2024

Zutaten

- **200 g** weißfleischiges Seefischfilet (frisch oder tiefgekühlt)
- Salz
- getrockneter Oregano
- **3 EL** Zitronensaft
- **2** Frühlingszwiebeln (ca. 40 g)
- **2** Fladenbrötchen
- **1** Knoblauchzehe
- **2 EL** Olivenöl
- Pfeffer
- **4 EL** Naturjoghurt
- **1 EL** Orangensaft
- **2 EL** Gartenkresse (vom Kästchen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 kleine Esser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Fisch kalt abspülen und trocken tupfen. TK-Fisch auftauen. Filet 1-2 cm groß würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit den Fischwürfeln, Öl und je 3-4 Prisen Salz, Pfeffer und Oregano mischen. 10 Min. durchziehen lassen.

2. Joghurt mit je 1 EL Zitronen- und Orangensaft verrühren. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, klein schneiden und mit Kresse unter den Joghurt heben. Salzen und pfeffern.

3. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Fischwürfel darin bei mittlerer Hitze 3-4 Min. unter Rühren braten. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.

4. Die Fladenbrötchen tief einschneiden, aushöhlen und mit Fisch und Joghurtsauce füllen. Sofort servieren.