

Rezept

Geflügelgyros mit gebratenem Blumenkohl

Ein Rezept von Geflügelgyros mit gebratenem Blumenkohl, am 20.04.2024

Zutaten

Für das Gyros:

150 g Kichererbsen (aus der Dose)	300 g Blumenkohl
1 Tomate	1 rote Zwiebel
200 g Hähnchenbrustfilet	2 TL Gyrosgewürz
Salz	1L TL Olivenöl

Für das Tsatsiki:

50 g Salatgurke	100 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
2 EL Joghurt (3,5 % Fett)	2 TL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 14 g F, 36 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Für das Gyros die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Röschen je nach Größe halbieren oder vierteln. Tomate waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
2. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Mit dem Gyrosgewürz und Salz würzen. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Darin die Blumenkohlröschen ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren braten. Dann die Röschen an den Pfannenrand schieben und die Fleischstreifen 2-3 Min. anbraten.
3. Zwischendurch für das Tsatsiki die Gurke waschen und grob raspeln. Mit Quark, Joghurt und dem Olivenöl verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen, mit Salz würzen.
4. Die Kichererbsen und die Tomatenwürfel in die Pfanne geben. Alles mit 2 EL Wasser ablöschen, gut durchrühren und weitere 2 Min. garen. Mit Salz abschmecken. Das Gyros auf Tellern anrichten und mit den Zwiebelstreifen garnieren. Mit dem Tsatsiki servieren.