

Rezept

Gemüse-Gyros mit Pute

Ein Rezept von Gemüse-Gyros mit Pute, am 10.06.2026

Zutaten

250 g Putenbrust	1-2 EL Gyrosgewürz
2 EL Olivenöl	75 g rote Zwiebeln
200 g Zucchini	1 rote Paprikaschote
1 Knoblauchzehe	2 Stängel Minze
150 g Joghurt (1,5 % Fett)	2 TL Zitronensaft
Salz	schwarzer Pfeffer
1 Prise Zucker	Paprikapulver (rosenscharf) oder Chiliflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch in schmale Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit Gyrosgewürz und 1 EL Öl mischen. Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Gemüse waschen und putzen, Zucchini und Paprika längs vierteln und in feine Streifen schneiden.
2. Knoblauch abziehen und pressen. Minze waschen, trocken schütteln, abzupfen und die Blätter fein hacken. Beides in eine Schüssel geben und mit Joghurt und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
3. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin das Fleisch bei starker Hitze und unter Rühren 4 Min. braten. Herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebeln und Gemüse in die Pfanne geben, 3 Min. braten, salzen und pfeffern. Fleisch einlegen und 1 Min. braten. Mit Joghurtsauce und etwas Paprikapulver bestreut servieren.