

Rezept

Gyros-Auflauf

Ein Rezept von Gyros-Auflauf, am 29.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel Zwiebel (ca. 80 g)	2 Knoblauchzehen
250 g Schweinefilet	2 TL Gyrosgewürz
60 g Sahne	1 Glas ganze Champignons (200 g Abtropfgewicht)
1 rote Paprika (ca. 230 g)	150 g Crème fraîche
2 TL Tomatenmark	Salz
Pfeffer	1 Pck. 2-Minuten-Express Parboiled-Langkornreis (250 g)
60 g geriebener Gouda	Fett für den Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal, 38 g F, 48 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Das Fleisch abtupfen und in Streifen schneiden. Mit Zwiebel, Knoblauch, Gewürzzubereitung und Sahne vermischen.
2. Die Champignons abspülen und abtropfen lassen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Crème fraîche mit ca. 70 ml Wasser und Tomatenmark verrühren. Mit Fleisch-Mix, Paprika und Champignons vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Reis im Beutel etwas durchkneten, um ihn zu lockern. Reis in einer gefetteten Auflaufform (ca. 18 × 28 cm) verteilen. Fleisch-Paprika-Mischung darauf verteilen und gleichmäßig flach andrücken. Den Gyros-Auflauf im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Nach ca. 20 Min. Garzeit mit Gouda bestreuen und zu Ende backen.