

Rezept

Gyros-Gemüse mit Joghurtsauce

Ein Rezept von Gyros-Gemüse mit Joghurtsauce, am 15.12.2025

Zutaten

1 Gemüsezwiebel

750 g TK-Pfannengemüse (z. B. französisch oder italienisch)

1-2 TL Zitronensaft

1 EL Gyros-Gewürzmischung

1 EL Olivenöl

200 g griechischer Sahnejoghurt

Salz

1/2 TL Pulbiber

100 g Feta

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal

Zubereitung

- 1.** Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Das Pfannengemüse dazugeben und bei starker bis mittlerer Hitze nach Packungsangabe in 6-8 Min. braten, dabei ab und zu wenden.
- 2.** Inzwischen den Joghurt mit 1-2 EL Wasser cremig rühren, mit Salz und Zitronensaft würzen und mit dem Pulbiber bestreuen.
- 3.** Das Gemüse mit Salz und Gyrosgewürz würzen, alles nochmal gut mischen. Den Feta würfeln und über dem Gemüse verteilen. Mit der Joghurtsauce servieren.