

Rezept

Gyrossalat mit Schafskäse und Oliven

Ein Rezept von Gyrossalat mit Schafskäse und Oliven, am 26.04.2024

Zutaten

| | | | |
|---------|----------------------|--------------|------------------------------|
| 2 | Knoblauchzehen | 4 EL | Joghurt |
| 4 EL | Olivenöl | Saft von 1/2 | Zitronen |
| 1 TL | getrockneter Oregano | 250 g | Hähnchenbrustfilet |
| 1 EL | Ghee | 1/2 | rote Zwiebel |
| 3 Köpfe | Mini-Römersalat | 150 g | bunte Kirschtomaten |
| 100 g | Bio-Salatgurke | 50 g | Feta-Schafskäse |
| 1 TL | Gyrosgewürz | | Salz |
| | Pfeffer | 4 EL | Kalamata-Oliven (ohne Stein) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal, 48 g F, 40 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen, sehr fein hacken oder durchpressen und mit 2 EL Joghurt, 1 EL Olivenöl, dem Saft von 2 Zitronen und dem Oregano verrühren. Das Hähnchenbrustfilet damit einstreichen und mind. 15 Min. marinieren lassen (besser noch über Nacht, dann wird das Fleisch superzart).
2. Dann das Ghee in einer Pfanne schmelzen. Darin das Hähnchenbrustfilet bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Min. anbraten. Nun die Temperatur reduzieren und das Filetstück bei kleiner Hitze in 3-4 Min. pro Seite fertig braten, dabei die Pfanne abdecken.
3. Während das Hähnchenbrustfilet brät, die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Römersalat putzen, in grobe Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Die Kirschtomaten waschen und halbieren, die Salatgurke waschen und in Scheiben schneiden. Den Feta grob würfeln.
4. Aus dem übrigen Olivenöl (3 EL), Zitronensaft (ca. 2 EL) und Joghurt (2 EL) sowie dem Gyrosgewürz ein Dressing mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Römersalat damit anmachen und auf Teller oder Schüsseln verteilen.
5. Das Hähnchenbrustfilet in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit Tomaten, Salatgurke, Zwiebel, Feta und den Oliven auf dem Römersalat anrichten.