

Rezept

Hähnchen-Burger auf griechische Art

Ein Rezept von Hähnchen-Burger auf griechische Art, am 25.04.2024

Zutaten

1/2 Salatgurke	250 g griechischer Vollmilchjoghurt
1 Knoblauchzehe	Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	2 Tomaten
50 g entsteinte Oliven	300 g Hähnchenbrustfilet
1/2 Bio-Zitrone	2 Zwiebeln
2 EL Olivenöl	2-3 TL Gyros-Gewürzmischung (ersatzweise Oregano, Salz und Pfeffer)
4 Pitabrote (ca. 280 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Die Gurke schälen und grob raspeln, die Raspel sehr gut ausdrücken und mit dem Joghurt verrühren. Den Knoblauch schälen und dazudrücken, die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten waschen und ohne die Stielansätze würfeln, dabei zusätzlich entkernen. Die Oliven in Scheiben schneiden.
2. Das Hähnchenfleisch kalt abbrausen und trocken tupfen, dann grob schnetzeln. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
3. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, das Fleisch darin rundherum kurz und scharf anbraten. Die Gyros-Gewürzmischung dazugeben, dann das Fleisch mit einem Schaumlöffel herausnehmen.
4. Das restliche Öl in Pfanne oder Wok erhitzen, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3-4 Min. garen. Das Fleisch wieder dazugeben, alles mit Zitronensaft und -schale würzen und die Flüssigkeit rasch bei starker Hitze verkochen lassen. Jeweils eine tiefe Tasche in die Pitabrote schneiden, evtl. kurz auf dem Toaster anwärmen. Brote mit Gurkenjoghurt, Tomatenwürfeln, Olivenscheiben und Fleisch füllen und sofort servieren.