Rezept

Leichtes Hähnchen-Gyros mit Zaziki

Ein Rezept von Leichtes Hähnchen-Gyros mit Zaziki, am 12.10.2024

Zutaten

Für das Zaziki

- ⅔ Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer
- 400 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- Salz

Für das Gyros

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 1 TL gemahlener Koriander
- Salz
- 280 g Zwiebeln
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 5 TL getrockneter Oregano
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 23 g F, 40 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke waschen und auf einer Gemüsereibe grob in ein Sieb raspeln. Das Wasser leicht herausdrücken und die Gurkenraspel in eine Schüssel geben. Den Joghurt untermischen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Zaziki zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Das Hähnchenfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und quer in dünne Streifen schneiden. Die Streifen mit Paprikapulver, Koriander, Oregano, Salz und Pfeffer vermischen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Dann die Zwiebeln zugeben und ca. 5 Min. mitbraten.

3. Das Hähnchen-Gyros auf vier Tellern anrichten und sofort servieren. Das Zaziki dazu reichen.