Rezept

Pfannen-Gyros

Ein Rezept von Pfannen-Gyros, am 19.09.2025

Zutaten

- **2** rote Paprikaschoten (ersatzweise 50 g bunte TK-Paprikastreifen)
- **2** Knoblauchzehen
- **500 g** TK-Gyros-Pfanne
- Salz
- **250 g** Spitzkohl
- **1** weiße Zwiebel
- **2 EL** Olivenöl
- **1 EL** Zitronensaft
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Paprikaschoten vierteln, entkernen und waschen. Spitzkohl waschen und putzen. Zwiebel schälen. Alles getrennt in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln.

2. In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Das gefrorene Fleisch darin bei starker Hitze in 6-8 Min. rundherum hellbraun braten. Fleisch samt Fleischsaft aus der Pfanne nehmen und warm halten.

3. Paprikastreifen mit übrigem Öl in die Pfanne geben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 2 Min. anbraten.

4. Kohl 1 weitere Min. mitbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und 1 Min. mitbraten. Den Zitronensaft dazugeben. Fleisch untermischen und 1-2 Min. ziehen lassen. Pfannen-Gyros salzen und pfeffern und servieren. Dazu schmeckt Fladenbrot.