

Rezept

Pfannen-Gyros auf Kartoffel-Spinat-Püree

Ein Rezept von Pfannen-Gyros auf Kartoffel-Spinat-Püree, am 10.06.2026

Zutaten

560 g mehligkochende Kartoffeln	Salz
300 g gehackter TK-Spinat	250 g Putenschnitzel
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
je $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Oregano und gemahlener Rosmarin	Cayennepfeffer, gemahlener Kreuzkümmel und Koriander
Pfeffer	2 TL Olivenöl
1 TL Tomatenmark	100 ml Milch, 1,5 % Fett

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, vierteln, in kochendem Salzwasser 15 Min. garen. Den Spinat nach Packungsangabe in einem Topf auftauen und erhitzen.

2. Die Putenschnitzel kalt abspülen, trocken tupfen, längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, achteln, beides durch eine Knoblauchpresse zum Fleisch drücken. Oregano, Rosmarin, je 1 Prise Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Koriander und Pfeffer, $\frac{1}{2}$ TL Salz, Olivenöl, Tomatenmark und 1 EL Wasser untermischen und das Fleisch darin marinieren.

3. Die Kartoffeln abgießen, das Wasser auffangen. Die Milch mit den Kartoffeln in den Topf geben, kurz erwärmen, stampfen und dann den Spinat unterrühren. Nach Bedarf so viel Kartoffelwasser unterrühren, dass ein geschmeidiges Püree entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

4. Eine beschichtete Pfanne stark erhitzen und das Geschnetzelte darin unter ständigem Rühren leicht braun anbraten. Auf dem Püree anrichten.