Rezept

Pfannen-Gyros mit Kürbis

Ein Rezept von Pfannen-Gyros mit Kürbis, am 25.05.2025

Zutaten

500 g	Putenschnitzel
	Pfeffer
800 g	Muskatkürbis
2	Zwiebeln
	Salz
2 EL	Gyrosgewürz
1 Bund	Petersilie
4	Tomaten
6 EL	Olivenöl
2 Zehen	Knoblauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Gyrosgewürz und Pfeffer mischen. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und grob hacken.

2. Vom Kürbis Kerne und Fasern entfernen, Kürbis in Spalten schneiden, schälen und 1 – 2 cm groß würfeln. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls würfeln. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

3. In einer großen Pfanne 4 EL Öl sehr heiß werden lassen. Fleisch darin portionsweise in 3 – 4 Min. knusprig braun braten. Herausnehmen, salzen und pfeffern. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen, die Kürbiswürfel bei mittlerer Hitze unter Wenden 7 Min. braten, nach 2 Min. die Zwiebeln dazugeben und glasig braten. Knoblauch schälen und dazupressen. 8 EL Wasser dazugießen und den Bratensatz unter Rühren loskochen. Fleisch und Tomaten unterheben und 2 – 3 Min. erhitzen. Die Gyros-Pfanne mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt zum Beispiel Fladenbrot.