

Rezept

Puten-Gyros mit Tsatsiki

Ein Rezept von Puten-Gyros mit Tsatsiki, am 05.12.2025

Zutaten

300 g	Putenbrustfilet	1 EL	Olivenöl
1 EL	Gyrosgewürz	1 Stück	Salatgurke
1	kleine Knoblauchzehe	250 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
	Salz		Pfeffer aus der Mühle
2	Zwiebeln	2	kleine Zucchini
	zerbröselte, getrocknete Chilischoten (nach Belieben)		

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Das Putenfleisch abbrausen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Das Öl mit dem Gyrosgewürz verrühren, das Fleisch darin wenden und zugedeckt beiseitestellen.
2. Die Gurke schälen und raspeln, Knoblauch schälen und durchpressen. Beides mit dem Joghurt verrühren, salzen und pfeffern.
3. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und längs halbieren, die Hälften in dünne Scheiben schneiden.
4. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Rühren 1 - 2 Min. braten. Die Zwiebeln und Zucchini dazugeben und alles bei schwacher Hitze noch 3 - 4 Min. braten. Das Gyros mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Tsatsiki anrichten. Die Chili brösel nach Geschmack darüberstreuen.