

## Rezept

# Puten-Gyros mit Tsatsiki

Ein Rezept von Puten-Gyros mit Tsatsiki, am 05.12.2025

## Zutaten

**300 g** Putenbrustfilet

**1 EL** Gyrosgewürz

**1** kleine Knoblauchzehe

Salz

**2** Zwiebeln

zerbröselte, getrocknete Chilischoten (nach Belieben)

**1 EL** Olivenöl

**1 Stück** Salatgurke

**250 g** griechischer Joghurt (10 % Fett)

Pfeffer aus der Mühle

**2** kleine Zucchini

## 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.