Rezept

Tacoshells mit Lammgyros

Ein Rezept von Tacoshells mit Lammgyros, am 09.06.2025

Zutaten

- **1** Lammrückenfilet (ca. 220 g)
- **1 TL** rosenscharfes Paprikapulver
- **1** Knoblauchzehe
- Salz
- 1/2 Bund Dill (ersatzweise TK-Dill)
- **200 g** Tomaten
- **1** Packung Tacoshells (12 Stück;135 g)
- je 1 TL getrockneter Thymian und Oregano
- **3 EL** Öl
- **1** Bio-Zitrone
- **150 g** Sahnejoghurt (10% Fett)
- **1** Römersalatherz
- **2** Zwiebeln
- nach Belieben Pul Biber

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal

Zubereitung

1. Lammfleisch waagerecht halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Thymian, Oregano, Paprikapulver und 2 EL Öl verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen, das Fleisch untermischen und abgedeckt beiseitestellen.

2. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben, 1 EL Zitronensaft auspressen. Schale, Saft, 1 Prise Salz und Joghurt verrühren. Dill waschen und trocken schütteln. Dillspitzen abzupfen, hacken und unter den Joghurt rühren.

3. Salat putzen, längs halbieren und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Tomaten waschen, trocknen und längs halbieren, Stielansätze entfernen. Tomaten quer in Scheiben schneiden.

4. Zwiebeln längs halbieren, schälen und quer in 1/2 cm dünne Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin unter Rühren glasig braten. Inzwischen die Tacoshells nach Packungsangabe erwärmen. Zwiebeln aus der Pfanne heben. Fleisch im Bratfett bei starker Hitze 5 Min. unter Rühren braten, dann salzen. Die Zwiebeln unter das Fleisch mischen. Tacoshells mit Salat, Tomaten und Lammgyros füllen und Zitronen-Dill-Joghurt sowie Pul Biber nach Belieben dazu servieren.