

Hähnchengyros mit cremigem Tzatziki



XXXLecker

Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Gyros

- 720 g Hähnchenbrustfilets
- 4 EL Oregano, gerebelt
- 1 EL Thymian, getrocknet
- 1 EL Rosmarin, getrocknet
- 1 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 EL Koriander, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Chilipulver
- 6 EL Olivenöl
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Zucker

Für das Tzatziki

- 1 Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Magerquark
- 150 g griechischer Joghurt
- ½ Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Ausserdem

- 280 g Langkornreis
- 4 Stiele Petersilie
- Salz

Nährwerte

Pro 100 Gramm

128 kcal
10 g Eiweiß
5 g Fett
10 g Kohlenhydrate



Zeitaufwand: 30 Minuten

Zubereitung

1. Für das Gyros Hähnchenbrustfilets in dünne Streifen schneiden und mit Gewürzen sowie Öl marinieren. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in feine Streifen schneiden und Knoblauch grob hacken. Beides mit Zucker zum Fleisch geben und 30 – 60 Minuten marinieren lassen.
2. Für das Tzatziki Gurke waschen, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit einer Reibe grob raspeln. Knoblauch schälen, fein hacken und zur Gurke geben. Magerquark und Joghurt dazugeben und alles miteinander vermengen. Halbe Zitrone heiß abwaschen. Schale abreiben und Saft auspressen. Tzatziki mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken.
3. Für den Reis einen Topf mit Wasser aufstellen und Reis nach Packungsanleitung garen. Petersilie fein hacken.
4. Gyros in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten und mit Salz würzen, dabei alle 30 Sekunden wenden.
5. Zum Anrichten Gyros mit Tzatziki auf die Teller geben und mit Petersilie bestreuen. Reis separat reichen.

REISER RÄT

Sie können das Gyros in eine große Auflaufform geben und bei 200 °C Ober-/Unterhitze im heißen Ofen 20 Minuten backen

