Gyros mit Tomatenreis und Zaziki

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinenackensteaks	600 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Salatgurken	0.5 St.
Salz	
Zitronen	1 St.
Öl	3 EL
Tomatenmark	2 EL
Langkornreis	300 g
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	
Kreuzkümmel	
Thymian, gerebelt	
Oregano, getrocknet	
Sahnejoghurt Griechischer Art	150 g
Olivenöl	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren und schälen. Eine Zwiebel würfeln, die übrige in Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und hacken. Tomaten waschen und würfeln.

2. Gurke waschen, halbieren, Kerne herauskratzen und grob raspeln. In einer Schüssel Gurke mit Salz vermengen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.

3. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Gewürfelte Zwiebel und Tomaten ca. 2 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben, ca. 1 Min. anrösten und Reis zugeben. Mit ca. 700 ml Salzwasser ablöschen und zugedeckt ca. 10 Min. garen. Dabei gelegentlich umrühren.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel, Thymian und Oregano würzen, Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauch zugeben, 1 EL Zitronensaft darübergießen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. braten.

5. Gurke mit den Händen etwas ausdrücken und austretenden Saft abgießen. In der Schüssel Gurke mit griechischem Joghurt und restlichem Knoblauch vermengen. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Zaziki mit Gyros und Tomatenreis auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Klassischer Griechischer Salat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	634 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	18 g