



Gyros vom Hähnchen mit Tzatziki an Tomaten-Gurken-Salat und Dill

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Hähnchenwürzsalz	1 EL
Olivenöl	8 EL
Langkornreis	300 g
Salz	
Salatgurken	2 St.
Joghurt, natur	300 g
Pfeffer, schwarz	
Cherrytomaten	500 g
Limetten	2 St.
Zucker	
Dill, frisch	20 g

Zubereitung

Hähnchen waschen, trocken tupfen und in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

In einer Schüssel die Hälfte von Knoblauch und Zwiebelstreifen mit Hähnchen, Hähnchenwürzsalz und 2 EL Olivenöl vermischen und zum Durchziehen beiseitestellen.

Reis in einem Topf mit ca. 700 ml Salzwasser bedecken, aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen.

Gurken waschen, Enden entfernen und eine Halbe Gurke grob in eine Schüssel raspeln. Restlichen Knoblauch, Joghurt und 2 EL Olivenöl zu den Gurkenraspeln geben, alles mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Übrige Gurke schräg in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und längs vierteln. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen.

In einer Schüssel 2 EL Limettensaft mit 2 EL Olivenöl verrühren und mit Zucker abschmecken. Gurkenstreifen, Tomaten und übrige Zwiebelstreifen zugeben, vermischen und beiseitestellen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und das Hähnchen darin unter gelegentlichem Rühren ca. 2–3 Min. anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Gyros zugedeckt weitere ca. 3 Min. ziehen lassen.

Dill waschen, grobe Stiele entfernen, fein hacken und zum Salat geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Reis mit einer Gabel etwas auflockern. Gyros, Tomaten-Gurken-Salat, Tzatziki und Reis

auf Tellern anrichten und mit etwas vom restlichen Limettensaft beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du solltest darauf achten, dass das Fleisch scharf brät und Röstaromen entwickelt, Zwiebel und Knoblauch dabei aber nicht verbrennen. Schwenke die Pfanne daher hin und wieder und reduziere notfalls die Temperatur etwas.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	831 kcal		
Kohlenhydrate	82 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	47 g	Fette	35 g