Gyros vom Hähnchen mit Zaziki

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Hähnchengeschnetzeltes	400 g
Hähnchenwürzsalz	1 EL
Olivenöl	8 EL
Langkornreis	300 g
Salz	
Salatgurken	2 St.
Joghurt, natur	300 g
Pfeffer, schwarz	
Cherrytomaten	300 g
Dill, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel die Hälfte von Knoblauch und Zwiebelstreifen mit Hähnchengeschnetzeltem, Hähnchenwürzsalz und 2 EL Olivenöl vermischen und zum Durchziehen beiseitestellen.

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

3. 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.

4. Übrige Gurke schräg in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und längs vierteln. Dill waschen, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel 2 EL Limettensaft mit 2 EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurkenstreifen, Tomaten, Dill und übrige Zwiebelstreifen zugeben, vermischen und beiseitestellen.

5. 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.

6. Reis mit einer Gabel etwas auflockern. Gyros, Tomaten-Gurken-Salat, Zaziki 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	621 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	16 g