Gyros-Wraps mit Zaziki und Salat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Sahnejoghurt Griechischer Art	250 g
Gouda, gerieben	100 g
Eier	3 St.
Gyrosgewürz	3 TL
Minutensteaks vom Schwein	600 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Öl	3 EL
Cherrytomaten Mix	150 g
Salatgurken	1 St.
Salz	
Zitronen	1 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Knoblauchzehen	1 St.
Salat-Mix	50 g
Joghurt, natur	150 g
Minze, frisch	10 g
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Sahnejoghurt Griechischer Art, geriebenen Käse, Eier und 1 TL Gyrosgewürz verrühren. Auf ein Backblech mit Backpapier geben und im vorgeheizten Backofen für 20 Min. backen.

2. Inzwischen Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel Fleisch, Zwiebeln, 2 EL Öl und 2 TL Gyrosgewürz verrühren.

3. Cherrytomaten waschen und halbieren. Gurke waschen, halbieren, 1 Hälfte entkernen und grob raspeln. Übrige Gurkenhälfte in Scheiben schneiden. In einer Schüssel geraspelte Gurke mit Salz vermengen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken.

4. Salat waschen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Gyros ca. 5 Min. kräftig anbraten.

5. Währenddessen geraspelte Gurke mit den Händen etwas ausdrücken und austretenden Saft abgießen. In der Schüssel Gurke mit Naturjoghurt und Knoblauch vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Teig aus dem Ofen nehmen. Mit Zaziki bestreichen und mit Salat, Gyros, Tomaten, Gurke, Minze und Petersilie belegen. Teig aufrollen und in dickere Scheiben schneiden.

Guten Appetit!

Tipp: Anstelle von Minutensteaks kannst du auch Hähnchenbrustfilets oder Tofu verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	537 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	56 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	27 g