



Pfannengyros mit Gurken-Joghurt-Dip und Kräuterreis

Zeit gesamt
 35minZubereitungszeit
 35minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	300 g
Salz	
Schweinenackensteaks	600 g
Gyrosgewürz	1 TL
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Karotten	4 St.
Thymian, frisch	10 g
Öl	3 EL
Salatgurken	0.5 St.
Joghurt, natur	300 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, grobe Reibe, Küchenpapier

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 15 Min. köcheln.
2. Schweinenackensteaks waschen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden. Anschließend in einer Schüssel mit Salz und Gyrosgewürz vermengen. Frühlingszwiebeln waschen, trocknen und die weißen getrennt von den grünen Teilen in feine Ringe schneiden. Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Thymian waschen und trocknen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Fleischstreifen darin rundherum ca. 1 Min. scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
4. Karottenscheiben, Thymianzweige und die weißen Frühlingszwiebeln in die ungesäuerte Pfanne geben und auf hoher Stufe weitere ca. 2 Min. scharf anbraten. Danach auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 5 Min. zu Ende garen.
5. Gurke waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel grob das Kerngehäuse entfernen. Gurkenhälften anschließend in eine Schüssel raspeln und mit der Hälfte der grünen Frühlingszwiebeln und dem Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit übrigen grünen Frühlingszwiebeln unter den Reis mischen. Fleischstreifen unter die Karotten mischen und noch einmal kurz erwärmen.

7. Thymianzweige aus der Pfanne entfernen. Kräuterreis und Pfannengyros auf Teller verteilen und mit dem Gurken-Joghurt-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	648 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	17 g