

Putengyros mit Tzatziki und Kräuterreis

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Putenbrstschnitzel	600 g
Langkornreis	300 g
Salz	
Knoblauchzehen	1 St.
Salatgurken	1 St.
Sahnejoghurt Griechischer Art	200 g
Olivenöl	6 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Cherrytomaten	200 g
Bio Limetten	1 St.
Dill, frisch	20 g

Zubereitung

1. Zwiebel halbieren, schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Putenbrust in gleichmäßige, dünne Streifen schneiden. Beides vermengen und zum Durchziehen beiseitelegen.
2. Inzwischen Reis in einem Topf mit ca. 700 ml Salzwasser bedecken, aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen.
3. Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse geben oder sehr fein hacken. Gurke waschen, Enden entfernen und 1 Gurkenhälfte grob in eine Schüssel raspeln. Griechischen Joghurt und 2 EL Olivenöl zu den Gurkenraspeln geben, mischen, nach Belieben Knoblauch untermischen und Zaziki mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Übrige Gurke längs halbieren und schräg in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und längs vierteln. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Gurke, Tomaten, 1 EL Limettensaft und 2 EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Puten-Zwiebel-Mix darin ca. 4–5 Min. goldbraun anbraten. Derweil Dill waschen, grobe Stiele entfernen, fein hacken und zum Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. 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, die Zwiebeln dabei aber nicht verbrennen. Schwenke die Pfanne daher hin und wieder und reduziere notfalls die Temperatur und gib etwas weiteres Öl dazu.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	589 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	12 g