

Hähnchen Gyros im Pita Brot

Hähnchen Gyros im Pita Brot

Da es bei uns keine griechischen Restaurants gibt, machen wir uns unser Hähnchen Gyros im Pita Brot immer selbst. Das ist auch eigentlich gar nicht so schwer und schmeckt richtig lecker. Es gibt hier zwar so fertige Pita Taschen zu kaufen, aber selbstgemachtes Brot ist einfach zu lecker und deshalb backe ich meistens auch die Pita Brote selbst. Ansonsten kann man das fertige Fleisch, den Krautsalat und Tzatziki auch super gut in normalem Fladenbrot essen, oder das ganze in einen Tortilla Wrap wickeln. Fladenbrot so wie man es in Deutschland kaufen kann, gibt es hier leider auch nicht, deswegen ist der Weg mit dem frisch gebackenen Brot für uns ganz gut.

Anstelle der Hähnchenbrust könnt ihr natürlich auch anderes Fleisch wie Schein oder Pute verwenden. Ich esse ja nicht ganz so gerne Schweinefleisch, weshalb ich es immer mit Hähnchen machen. Mein Gyrosgewürz mische ich mir immer selbst, denn auch gas gibt es hier leider nicht fertig gemischt zu kaufen. Das Rezept für das Gyrosgewürz findet ihr hier. Ansonsten gibt es aber auch online eine große Auswahl an verschiedenen Gyrosgewürzen. Für den Tzatziki verwende ich immer griechischen Joghurt. Allerdings nehme ich den mit 2% Fett, einfach um ein paar Kalorien einzusparen. Hier könnt ihr natürlich auch den ganz normalen mit 10% Fett verwenden.



Ankerkraut Gyros Gewürz



Fuchs Gyros Würzmischung



Ankerkraut Tzatziki Gewürzmischung



Ankerkraut Smoking Zeus, Gyros Gewürz

Hähnchen Gyros im Pita Brot

Den Krautsalat am besten am Vortag zubereiten. Dafür den Kohl in feine Streifen hobeln und zusammen mit dem Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Kümmel in eine Schüssel geben. Kräftig mit den Händen durchkneten. Dann das Öl dazu geben und alles gut miteinander vermengen. Im Kühlschrank abgedeckt ziehen lassen. Das Hähnchenfleisch säubern und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Zwiebelringe zusammen mit dem Fleisch, etwas Öl und dem Gyrosgewürz in eine Schüssel geben und alles gut vermengen. Für mindestens 2-3 Stunden (am besten auch über Nacht) im Kühlschrank marinieren.

Für die Pita Brote die Hefe zerbröseln und zusammen mit dem Wasser, der Milch und dem Zucker in eine Schüssel geben. Gut verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mehl, Salz und Öl dazu geben und für gute 10 Minuten zu einem geschmeidigen und weichen Teig verkneten. Abgedeckt und leicht eingeölt für etwa 1 Stunde gehen lassen. Die Gurke raspeln, mit etwas Salz bestreuen und ziehen lassen. Anschließend kräftig ausdrücken und zusammen mit dem Joghurt, dem Dill, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Den Knoblauch dazu pressen und alles gut miteinander verrühren.

Wenn der Teig 1 Stunde gegangen ist, auf die Arbeitsfläche geben und in 10 gleichgroße Portionen teilen. Anschließend zu glatten Bällchen schleifen und abgedeckt für weitere 15 Minuten ruhen lassen. Die Teiglinge danach mit einem Nudelholz gleichmäßig rund ausrollen. In einer heißen Pfanne, mit oder ohne Fett, von beiden Seiten goldbraun backen. Die Brote nach dem Backen mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken, damit sie

schön weich bleiben. Währenddessen Hähnchenfleisch und Zwiebeln in etwas heißem Öl schön braun anbraten. Die fertigen Pita Brote nun nach Belieben mit Krautsalat, Gyros und Tzatziki belegen und genießen.

Weitere Rezept-Ideen für Fleisch & Geflügel zum Ausprobieren & Nachmachen



Beef Bulgogi



Meatballs Tikka Masala



Japanisches Curry



Fleischbällchen in Tomatensauce



Chicken Tikka Masala



Beef Jerky Teriyaki



Hähnchen-Gyros mit Krautsalat & Tzatziki



Korean Fried Chicken



Griechische Pita Brot



Döner-/Hähnchen/Gyros Vertikal-Multigrill



Gyros Gewürzmischung



Schneidemesser für Döner & Gyros

KALORIENARME REZEPTE

190 REZEPTE FÜR EIN KALORIENARMES MITTAG- & ABENDESSEN



[mehr Infos zum Buch](#)
