

Hähnchen-Gyros mit Krautsalat & Tzatziki

Hähnchen-Gyros mit Krautsalat & Tzatziki

Da es bei uns keine griechischen Restaurants gibt, machen wir uns unser Hähnchen immer selbst. Das ist eigentlich auch gar nicht so schwer und schmeckt richtig gut. Am besten ihr plant das Essen ein wenig ein. Dann könnt ihr am Vorabend den Krautsalat zubereiten und das Fleisch kleinschneiden und marinieren. So kann beides über Nacht gut durchziehen. Am nächsten Tag braucht ihr dann nur noch das Fleisch anbraten und den Tzatziki zubereiten. Bei uns gab es einfache, TK-Kartoffelspalten dazu.

Anstelle der Hähnchenbrust könnt ihr natürlich auch anderes Fleisch wie Schein oder Pute verwenden. Weil ich nicht so gerne Schweinefleisch esse, nehme ich immer Hähnchen. Mein Gyrosgewürz ist selbstgemacht, das Rezept dazu 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

Würziges Gyros mit selbstgemachtem Krautsalat & frischem Tzatziki

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.

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. Das Hähnchenfleisch und Zwiebeln in etwas heißem Öl schön braun anbraten. Das fertige Gyros zusammen mit etwas Krautsalat und Tzatziki anrichten und genießen.

WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR FLEISCH & GEFLÜGEL



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



Gyros Vertikal-Multigrill



Gyros Gewürzmischung



Schneidemesser Gyros

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN



Gyrossuppe



Chili con Carne



Gemüse Eintopf mit Würstchen



Linseneintopf mit Chorizo



Weißer Süßkartoffel-Kokos-Suppe



Kürbis-Süßkartoffel-Suppe



Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch



Blumenkohl-Brokkoli-Suppe
