

PUTENGYROS MIT REIS UND TSATZIKI

PUTENGYROS MIT REIS UND TSATZIKI

Gyros gehört zu den Gerichten die im Sommer immer ein bisschen Urlaubsfeeling auf den Tisch zaubern. Ich weiß nicht genau warum, auf Zypern habe ich mich immer für frischen Fisch entschieden und tatsächlich überhaupt kein Gyros gegessen. Aber dieses Putengyros mit Reis und Tzatziki ist ein tolles Sommergericht und wenn man Abends auf der Terrasse sitzt bekommt man einfach ein bisschen Fernweh. Die Pute ist dabei natürlich etwas magerer als die Variante mit Schweinefleisch und so hat man auch bei der aktuellen Hitze nicht das Gefühl einen Stein im Bäuchlein liegen zu haben. Ein schöne Abwechslung für alle Gyros-Fans!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

350g Putenbrust

1 kleine Zwiebel

1 TL Olivenöl

Pfeffer & Salz

1 Prise Cumin

1 Prise Paprika, scharf

120g Reis

1/2 gelbe Paprika

1/2 rote Paprika

Für den Tzatziki:

150g (fettarmer) Joghurt

2 Knoblauchzehen

1 Salatgurke

1/2 Zwiebel

Pfeffer & Salz

1/2 Bund frischer Dill

ZUBEREITUNG:

Das Putenfleisch erst in dicke Streifen und dann in dünne Scheiben schneiden. In einer kleinen Schüssel etwas Olivenöl mit Pfeffer, Salz, Cumin und Paprika verrühren. Die Zwiebel schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Das Fleisch gründlich mit dem Gewürzöl vermengen.

Die Gurke längst vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Gurke von Hand oder mit der Küchenmaschine fein reiben. Die Gurkenraspel in ein feines Sieb geben, salzen und abtropfen lassen. In dieser Zeit den Dill fein hacken und den Knoblauch in den Joghurt pressen. Alles gründlich verrühren und ziehen lassen.

Für den Reis einen Topf Salzwasser zum kochen bringen. Den Reis hinein geben und nach Packungsanleitung gar kochen.

Eine beschichtete Pfanne* ohne zusätzliches Öl erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Die Hitze ein wenig reduzieren (hier Stufe 10 von 14) und das Fleisch knusprig braten. Am Ende die Zwiebeln dazu geben.

Das Gyros in eine Ecke der Pfanne schieben und die Paprika in die andere Hälfte der Pfanne geben. Mit Salz würzen und kurz noch etwas anschwitzen.

Die Gurken mit dem Joghurt vermengen und den Tzatziki mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Paprika und das Putengyros mit Reis und Tzatziki anrichten und sofort servieren.

Lasst es euch schmecken!

