

Gyros mit Zaziki

Zubereitungszeit: 65 min

Möglich für: 1.-10. Woche

Zutaten

70-150g	Hähnchen Gyros oder Putenfilet
50g	Magerquark
1	Kleine Zwiebel
2El oder 1 Bund	Tiefkühlkräuter oder Petersilie
1	Knoblauchzehe
¼	Gurke
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.	Nach Belieben

Zubereitung

1. Das Hähnchen in dünne Schreiben oder Streifen schneiden
2. Die Gewürze auf einen Teller geben und den Knoblauch hineinpressen
3. Das Fleisch von beiden Seiten mit etwas Öl einpinseln
4. Von allen Seiten in der Gewürzmischung einlegen und das Gewürz etwas einklopfen
5. In Klarsichtfolie ca. 1h zeihen lassen
6. Zwiebel in Ringe schneiden
7. Petersilie klein hacken
8. Fleisch in einer heißen, leicht gefetteten Pfanne von allen Seiten scharf anbraten
9. Die Zwiebel hinzugeben und eine weitere Minute mitbraten
10. Die Petersilie dazugeben
11. Für den Zaziki die Gurke schälen und grob reiben

12. In ein Sieb geben und gut abtropfen lassen oder mit Küchentüchern ausdrücken
13. Den Quark mit Wasser vermischen, bis er eine cremige Konsistenz bekommt
14. Die Kräuter und die Gurke hinzugeben und nach Belieben mit den Gewürzen würzen
15. Bei Bedarf auch hier etwas Knoblauch hineinpressen

Tipp

- Bitte beachte bei der Menge des Fleisches, dass du auf die vorgegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst, wenn du 50g (durch den Magerquark) abziehst. Wenn du also 150g Fleisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes lediglich 100g. Wenn Kohlenhydrate, in deinem Ernährungsplan vorgesehen sind, iss diese bitte zusätzlich.