

Puten- Gyros

Zutaten für 4 Personen:

400 g frische Putenbrust

10 g Olivenöl

80 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

Salz

2 TL Oregano, 1 TL Thymian, 1 TL Basilikum, ½ TL
Paprikapulver, ½ TL Rosmarin, ¼ TL Kreuzkümmel, ¼
TL Koriander ,1 Prise Cayennepfeffer



Die geschälte Zwiebel in feine Ringe schneiden, den Knoblauch fein hacken und mit 1 TL Öl und den Gewürzen in einen Gefrierbeutel geben. Das Fleisch in feine Streifen schneiden und ebenfalls in den Gefrierbeutel geben. Gut verschließen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

In einer großen Pfanne 2 TL Öl erhitzen und das Gyros gut anbraten. Nicht zu trocken werden lassen.

Energie pro Portion:

Kcal 135

Fett 3,5 g

Eiweiß 24,5 g

Kohlenhydrate unter 1 g