



Gyros Pita mit Zaziki und Salat

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	1 St.
Salz	
Strauchtomaten	2 St.
Mini Romana	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Petersilie, frisch	10 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	1 TL
Quark 40 % Fett i.Tr.	250 g
Essig	1 EL
Zucker	
Zitronen	1 St.
Pita-Brot	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Sieb, grobe Reibe, Küchenkrepp

1. Gurke waschen und halbieren. Eine Hälfte grob raspeln, leicht salzen und in einer Schüssel beiseitestellen. Restliche Gurke längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Salat in dünne Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden. Schnitzel waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Kräuter waschen, grobe Stiele entfernen und hacken.
2. In einer Schüssel Fleisch mit Zwiebeln, Öl, Salz, Pfeffer und Paprika marinieren. Geraspelte Gurke mit den Händen leicht ausdrücken, austretendes Wasser abgießen. Quark und Kräuter zugeben und vermengen. Zaziki mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für das Dressing in einer Schüssel 1 EL Öl mit Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gurkenscheiben und jeweils 2/3 des Salats und der Tomatenscheiben mit dem Dressing vermengen.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch und Zwiebelstreifen darin ca. 4 Min. scharf anbraten. Zitrone halbieren und eine Hälfte darüber auspressen. Pita-Brote nach Belieben im Toaster erwärmen.
5. Pitas mit Zaziki, Gyros, etwas Romanasalat und Tomatenscheiben füllen und zusammen mit Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	459 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	12 g