Gyrosauflauf

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Öl	4 EL
Majoran, getrocknet	
Thymian, gerebelt	
Rosmarin, getrocknet	
Paprika, edelsüß	
Chili, gemahlen	
Paprika, rot	2 St.
Champignons, weiß	400 g
Schlagsahne	200 ml
saure Sahne	200 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gouda, gerieben	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, kleine Auflaufform

1. Schweineschnitzel waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

2. In einer Schüssel Fleisch, Zwiebeln, Knoblauch, 2 EL Öl, Majoran, Thymian, Rosmarin, Paprika und Chili vermengen. Zum Marinieren beiseitestellen.

3. Inzwischen Paprika waschen, halbieren, Stiel und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden.

4. Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Schlagsahne mit saurer Sahne verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Champignons mit Paprika ca. 4–5 Min. anbraten. Anschließend in eine Auflaufform umfüllen.

5. Das Fleisch mit Salz würzen. Die Pfanne erneut auf hoher Stufe erhitzen und Gyrosfleisch ca. 4–5 Min. kross anbraten. Anschließend mit dem Gemüse in der Auflaufform mischen, Sahne-Mischung darübergeben und mit Käse bestreuen. Im Ofen ca. 25–30 Min. überbacken. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu schmeckt Reis.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	547 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	30 g