



Überbackener Gyrosauflauf mit Reis

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	300 g
Salz	
Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zucchini	1 St.
Öl zum Braten	4 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Majoran, getrocknet	0.5 TL
Schlagsahne	200 ml
Pfeffer, schwarz	
Hähnchenbruststücke Gyros Art.	600 g
Gouda, gerieben	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, große Auflaufform

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und auf niedriger Stufe ca. 12 Min. weich garen. Inzwischen Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in grobe Würfel schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln, Knoblauch und rote Paprika ca. 5 Min. anbraten. Anschließend mit gehackten Tomaten, Majoran und Sahne in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In der Pfanne erneut 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchenbruststücke ca. 2 Min. rundherum anbraten. Gelbe Paprika, restliche Zwiebeln und Zucchini zugeben und weitere ca. 3 Min. braten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer Auflaufform Reis, Hähnchenbruststücke „Gyros Art“ und Sauce vermengen. Mit geriebenem Käse bestreuen und für ca. 20 Min. im Ofen kross überbacken. Anschließend vorsichtig aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	976 kcal
Kohlenhydrate	89 g
Eiweiß	56 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	44 g