PITA-GYROS MIT TSATSIKI

Ingredients for 6 Portions

6	Tomaten
1 kg	Hähnchenbrust
3 kleine	rote Zwiebeln
4 1/2 EL	Olivenöl
6 TL	Gyrosgewürz
6 Stängel	Petersilie
	Pitabrot
3	Salatgurken
3	kleine Paprika
150 g	schwarze Oliven
300 g	Feta
450 g	Griechischer Joghurt (10 % Fett)
3	Knoblauchzehen
1 1/2 TL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Tomaten, ½ Gurke und Paprika in Scheiben schneiden. Oliven und Feta in mundgerechte Stücke teilen.

Für den Tsatsiki ½ Gurke raspeln und zum Joghurt geben. Die Knoblauchzehe fein hacken und hinzugeben. Zitronensaft untermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Hähnchenbrust und Zwiebel klein würfeln und mit Olivenöl in der Pfanne anbraten. Paprika hinzugeben. Mit Gyrosgewürz und etwas Salz würzen.

Inzwischen das Brot im Ofen goldbraun anrösten, anschließend nach Belieben mit den Zutaten befüllen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

TIPP

Kalzium fördert die Aufnahme von Vitamin B12. Fleisch plus Tsatsiki ist daher immer eine starke Kombination.

Recipe information
715 kcal, 55 g E, 37 g F, 40 g KH, 8 g B