

Hähnchen - Gyros

500 g	Hähnchenfilet
200 g	Kirschtomate
3 m.-große	Zwiebeln
1 kleine	Knoblauchzehe
½ Topf	Minze
250 g	Natur-Joghurt
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
1 halbe	Zitrone, unbehandelt, abgeriebene Schale
	Salz und Pfeffer
3 EL	Öl
1 Dose	Mais, 212 ml
1 TL	Thymian, getrocknet
1	Fladenbrot (ca. 250g)
200 g	Salat



Zubereitung:

Das Hähnchenfilet in dünne Streifen, die Tomaten in kleine Ecken schneiden. Die Hälfte der Zwiebeln in Streifen schneiden.

Die restlichen Zwiebeln fein würfeln. Die Knoblauchzehe durch eine Presse drücken. Die Minze abzupfen und in Streifen schneiden. Den Joghurt mit den Zwiebelwürfeln, dem Knoblauch, der Minze, dem Olivenöl, dem Zitronensaft und der abgeriebenen Zitronenschale verrühren. Die Joghurtsoße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch und die Zwiebelstreifen im heißen Öl anbraten, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat waschen, trocken schleudern, zupfen mit Mais und den Tomatenecken vermischen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

Das Brot eventuell kurz aufbacken und dann Achteln. Auf einen Teller den Salat und das Gyros anrichten mit Joghurtsoße marinieren und das Brot dazureichen.

Brennwert p. P.: 470 kcal