

Hähnchen Gyros mit Tzatziki

Zubereitet mit: Knorr

ca. 120 min | normal

Zutaten

für 4 Portionen

- 1 Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 450 g griechischer Joghurt (0 % Fett)
- 1 schwach geh. TL KNORR Bouillon Hühner Kraftbouillon 4,4L Glas
- 1/2 EL gemahlener Koriander
- 1/2 EL Paprikapulver
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Jodsalz
- 800 g Hähnchenschenkel (ohne Knochen und ohne Haut, vom Metzger vorbereiten lassen)
- 1 Salatgurke
- 1 EL gehackter Dill
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 große Zwiebel
- 2 orange Tomaten
- 100 g frischer Rotkohl (ersatzweise etwas Radicchio Salat)
- 4 Vollkorn Pita Fladenbrote

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2536 kJ
Energie (Kilokalorien):	604 kcal
Fett:	24 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4,9 g
Kohlenhydrate:	41 g
davon Zucker:	10 g
Ballaststoffe:	7,7 g
Eiweiß:	50 g
Salz:	2,6 g

Zubereitung

1. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2. Die Hälfte der Zitronenschale und des Zitronensaftes für die Marinade mit Olivenöl, 200 g Joghurt, Knorr Hühner Kraftbouillon, Knoblauch, Koriander, Paprika, Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer verrühren.

3. Hähnchenschenkel mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 1 cm breit klopfen. Hähnchen mit der Marinade mischen und mindestens 1 Stunde oder bis zum nächsten Tag in den Kühlschrank stellen.

4. Gurke waschen und mit einer Küchenreibe raspeln. In ein Sieb gießen und gut ausdrücken. Restlichen Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen und hacken. Gurke mit restlichem Joghurt, Knoblauch, restlicher Zitronenschale und Saft und den Kräutern verrühren. Tzatziki abgedeckt 30 Minuten kühl stellen.

5. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel schälen und halbieren. Auf einem Backblech oder einer großen gusseisernen Pfanne eine Zwiebelhälfte als Spießfuß setzen, einen Metallspieß senkrecht in die Zwiebelhälfte stecken. Hähnchenschenkel auf den Spieß stecken, dabei jeden um 90 Grad drehen, damit das Fleisch gleichmäßig geschichtet ist und der Spieß sein Gleichgewicht behält. Mit der zweiten Zwiebelhälfte abschließen.

6. Im vorgeheizten Backofen ca. 60 Minuten garen, bis das Fleisch ganz durchgegart ist (wenn Sie ein Fleischthermometer haben, bis sie in der Mitte 75 °C erreichen). Anschließend 10 Minuten ruhen lassen.

7. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Rotkohl in dünne Streifen schneiden. Vom Hähnchen Gyros-Spieß dünne Scheiben abschneiden.

8. Tzatziki auf die Pitabrote geben, mit Hähnchen, Tomaten und Rotkohl belegen. Mit etwas Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 30 min Kochzeit: 90 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen