

## Rainer Klutsch Gyros aus der Pfanne mit griechischem Salat

Donnerstag, 13. Juli 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Mediterran

### Zutaten:

2	rote Zwiebeln
6 EL	Olivenöl
350 g	Oberschale vom Schwein
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Stängel	Oregano
2 Stängel	Majoran
1 Zweig	Rosmarin
1	Knoblauchzehe
1	Salatgurke
2	Fleischtomaten
60 g	grüne Oliven, entkernt
2	Lauchzwiebeln
1	Bio-Zitrone
150 g	fester Schafskäse
1 Prise	Zucker



### Zubereitung:

1. Für das Pfannengyros die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebelstreifen darin anschwitzen, anschließend aus der Pfanne nehmen.
3. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Oregano, Majoran und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Vom Oregano und Majoran die Blättchen abstreifen und fein schneiden.
5. Knoblauch schälen und fein schneiden.
6. In der Zwiebelpfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Fleisch portionsweise anbraten. Rosmarinweig zum Fleisch in die Pfanne geben, 2/3 vom gehackten Majoran und Oregano sowie Knoblauch zugeben. Danach die Pfanne zur Seite stellen und die Zwiebelstreifen darauf geben.
7. Für den Salat die Gurke waschen, schälen und in Stücke schneiden.
8. Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden, die Oliven grob hacken.
9. Die Lauchzwiebeln waschen, trocknen und kleinschneiden.
10. Die Zitrone heiß abwaschen und trockenreiben. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
11. Den Schafskäse in Würfel schneiden.
12. Tomaten und Gurken in eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen, grob gehackte Oliven und fein geschnittenen Zwiebellauch zugeben.
13. Aus Zitronenschale, -saft, und etwa 3 EL Olivenöl ein Dressing rühren und mit den Tomaten und Gurken vermengen.
14. Zuletzt den gewürfelten Schafskäse daruntermischen.
15. Das Fleisch in der Pfanne kurz vor dem Servieren durchmischen und auf vorgewärmte Teller geben. Den Salat dazu reichen. Dazu Fladenbrot oder Baguette servieren.

Pro Portion: 415 kcal/ 1720 kJ  
7 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 32 g Fett