



Gyros-Hähnchen & frittierter Blumenkohl

mit Rucola-Tomaten-Salat und Tahinisauce



ca. 25min



2 Personen

In der griechischen Sprache bedeutet das Wort „Gyros“ so viel wie „drehen“ und meint den klassischen, sich drehenden Grillspieß. Wir verzichten auf die Anschaffung einer kompletten Grillausstattung, begnügen uns heute mit der nicht weniger klassischen Gewürzmischung selben Namens und servieren das saftig-herzante Hähnchen mit Tahini-Joghurt zu frittiertem Blumenkohl und feinem Salat. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Blumenkohl
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 25ml Tahini ¹¹
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backblech
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Schaumkelle
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, ein Krümelchen Blumenkohl hineingeben. Ist das Öl ist heiß genug, wird es sofort sprudeln.

Allergene

Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 695kcal, Fett 52.0g, Kohlenhydrate 18.7g, Eiweiß 39.0g



1. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, dann in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend Wasser bedecken, 1EL Salz zugeben und zum Kochen bringen. **Tipp:** Beim Kochen wird nicht die gesamte Salzmenge vom **Fleisch** aufgenommen. Das **Fleisch** abgedeckt bei mittlerer Hitze in 7-8Min. gar köcheln, aus dem Topf nehmen und auskühlen lassen.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen den **Blumenkohl** in 2-3cm große Röschen und den **Strunk** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



3. Würzöl zubereiten

Einen möglichst weiten Topf oder einen Wok ca. 2cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und bei starker Hitze erwärmen. 1EL warmes Pflanzenöl abschöpfen und mit der **Gewürzmischung** verrühren. Das Pflanzenöl dann weiter erhitzen, bis es sehr heiß ist (siehe Tipp).



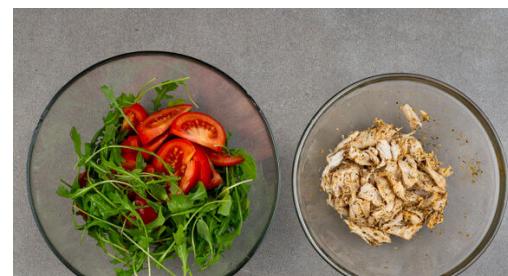
4. Blumenkohl frittieren

Die **1/2 des Blumenkohls** in das heiße Öl geben und bei starker Hitze in 3-4Min. goldbraun und gar frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf einem mit Küchenkrepp ausgelegten Backblech abtropfen lassen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Vorgang mit dem **restlichen Blumenkohl** wiederholen. **Tipp:** Je nach Größe des Topfs ggf. kleinere Portionen frittieren.



5. Sauce anrühren

Nebenher die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Tahini** mit dem **Joghurt**, der **1/2 der Zitronenschale**, **2TL Zitronensaft** und der **1/2 des Knoblauchs oder mehr nach Geschmack** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer **Sauce** verrühren.



6. Salat zubereiten

Das **Fleisch** mit 2 Gabeln oder den Fingern in kleine Stücke zupfen und mit dem **Würzöl** vermengen. Den **Rucola** mit den **Tomaten** und **2TL Zitronensaft** zu einem **Salat** vermengen, mit Salz abschmecken und auf Teller verteilen. Den **Blumenkohl** und das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten und mit der **Tahinisause** beträufelt servieren.