



Gyros-Hähnchen & frittierter Blumenkohl

mit Rucola-Tomaten-Salat und Tahinisauc



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-herzhafte Hähnchen mit Tahini-Joghurt zu frittiertem Blumenkohl und feinem Salat. Guten Appetit!

- 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

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Kochtipp

Allergene

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.



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 Küchentrepp 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.



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.



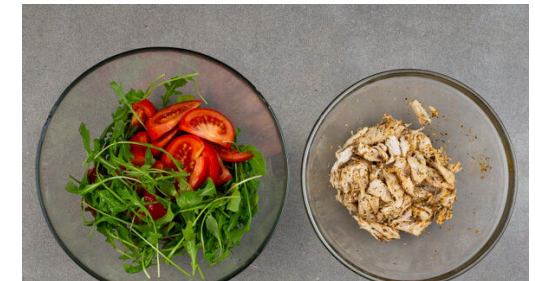
5. Sauce anrühren

Nebenerher 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.



3. Würzöl zubereiten

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



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 **Tahinisauce** beträufelt servieren.