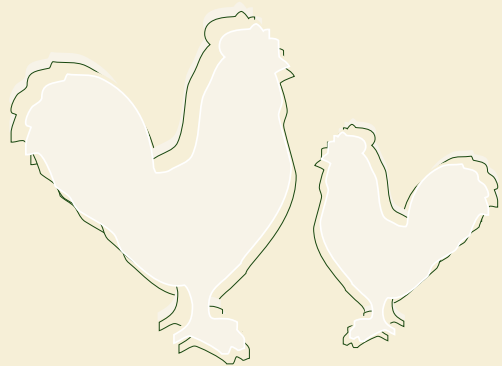


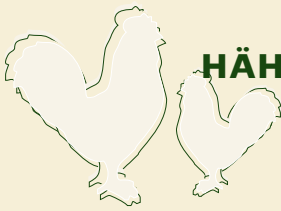


HÄHNCHEN-ZITRONEN-GYROS

mit Dip



Landgeflügel



HÄHNCHEN-ZITRONEN-GYROS

mit Dip

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Hähnchengeschnetzeltes aus Filet oder Oberschenkelfleisch
- 1 TL Zitronenpfeffer
(Alternativ ½ TL Pfeffer gemahlen und etwas Zitronenschale vermengen)
- ½ TL Salz
- 2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- ½ TL brauner Zucker
- 1-2 Stängel frischer Thymian (gehackt) oder ½ TL Thymian getrocknet

Für den Dip:

- 250 g Joghurt natur mit 10% Fett (z.B. griechischer Joghurt)
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1 TL Zucker
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten



Zubereitung

Das Hähnchenfleisch mit allen anderen Zutaten vermengen und mindestens 1 Stunde lang vor dem Braten, besser über Nacht im Kühlschrank, marinieren. Für den Dip Joghurt, Zitronensaft und Zucker vermengen und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Das marinierte Fleisch ohne zusätzliches Öl in einer beschichteten Pfanne knusprig und gut durchbraten. Mit dem Dip zu Salat und Fladenbrot oder Reis servieren.