

## Jacqueline Amirfallah Pfannengyros mit Pitabrot

Mittwoch, 15. September 2021  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Mediterran

### Zutaten:

#### Für das Pitabrot:

80 ml	Milch
100 ml	Wasser
1 Prise	Zucker
20 g	frische Hefe
350 g	Weizenmehl Type 405
1 TL	Salz
2 EL	Olivenöl
1	Eigelb
2 TL	Sesam



#### Für das Gyros:

1	Salatgurke
etwas	Salz
3 Zweige	Oregano
500 g	Schweinenacken
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
350 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
2	Tomaten
1 Prise	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft
1	rote Zwiebel

### Zubereitung:

1. Für das Brot Milch und Wasser in einem Topf auf ca. 40 Grad erwärmen. Den Topf vom Herd nehmen und Zucker und Hefe in der warmen Flüssigkeit auflösen.
2. Mehl und 1 TL Salz in einer Rührschüssel vermischen, die Hefeflüssigkeit und Olivenöl zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig etwa 5 Minuten kneten, dann abgedeckt etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.
3. Den Teig in 4 etwa gleichgroße Stücke teilen und diese zu Fladenbroten formen. Die Teige auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.
4. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Mit den Fingern Muster in die Teigfladen drücken. Eigelb verquirlen und die Teigfladen damit einstreichen, mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.
6. Gebackene Fladen auskühlen lassen.
7. In der Zwischenzeit die Gurke waschen, fein raspeln, salzen und 5 Minuten stehen lassen.
8. Oregano abbrausen, trocken schütteln. Oreganoblättchen abzupfen und fein schneiden.
9. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl zugeben untermischen und 5 Minuten ziehen lassen.
10. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
11. Die geraspelte Gurke in einem Sieb ausdrücken. Dann mit Knoblauch und Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen. Tomaten würfeln oder in Scheiben schneiden. Mit Salz, Zucker, Zitronensaft und 1 EL Olivenöl marinieren.
13. Das marinierte Fleisch in einer heißen Pfanne scharf von allen Seiten anbraten.

14. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

15. Die Fladenbrotten aufschneiden und mit etwas Gurkenjoghurt bestreichen, darauf etwas Fleisch, Tomaten und Zwiebeln geben. Restlichen Gurkenjoghurt darauf verteilen und genießen.

Pro Portion: 860 kcal / 3590 kJ

70 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 47 g Fett