

## Rezept (für 2-3 Personen)

### Gyros

Als erstes wird das Thema ‚Fleisch‘ hier abgehandelt, obwohl es bei der Organisation des Arbeitsablaufes erst zum Schluß kommt.

#### 800-900g Gyrosfleisch

fertig angerichtet vom Karstadt-Fleischverkäufer, siehe [Foto oben](#)) – oder mit Hilfe der rechts angegebenen Bestandteile selbst herstellen. Die richtige Mischung muß man dann allerdings selber experimentell herausfinden. (Auf der Packung der Gewürzmischung steht auch noch einiges).

Die Mischung besteht aus in schmale Streifen geschnittes Fleisch von der Unterschale einer Schweinekeule. Als Gewürz wird die fertige [Gyros-Gewürzmischung von „Fuchs“](#) genommen sowie etwas [Paprikapulver](#) (edelsüß). Hinzu kommen noch Zwiebelstreifen. Das Ganze ist eingelegt in normalem Speiseöl (ausdrücklich kein Olivenöl).

**Ergänzung:** Wer kein Schweinefleisch möchte kann **Putenbrust** nehmen. Barbara kauft die in Gießen beim [‘Klatschmohn’](#) in Bio-Qualität. Tatsächlich haben wir uns selber umgestellt auf dieses Putenfleisch für unser Gyros. An der Herstellung des Gyros ändert sich ansonsten nix. Es verläuft genauso, wie hier in dem Rezept angegeben. Auch die Menge 800-900 Gramm bleibt.

Zum Anbraten sollte die Pfanne nicht zu voll sein (siehe Foto [“Blick in die Küche”](#)). Deshalb das Fleisch auf 2 Pfannen verteilen oder in einer Pfanne in 2 Runden nacheinander braten.

Das Fleisch in eine vorgeheizte große Bratpfanne geben und auf großer Flamme 10-15 Minuten braten, bis es schön gebräunt ist. Zwischendurch umrühren.

Am Besten in einer [Teflon-Pfanne](#), darin setzt sich das Fleisch nicht so am Boden fest. Es gehen aber auch andere Pfannen.

Bei der (scharfen) ‚indischen Variante‘ des Gyros muß man beim angebratenen Fleisch zum Schluß „Hot Curry Paste“ (vgl. Foto [„Blick in die Küche“](#)) einrühren (1 EL auf 500 g Fleisch) und noch 1 Minute mitbraten.

#### Rohkostplatte:

(siehe [Foto oben](#))

Die einzelnen Gemüse bzw. Salate waschen und putzen

1 rote Paprika

Vierteln, in schmale Streifen schneiden

Ca. ½ Kopf Blattsalat (z.B. Batavia, Eichblatt, Romana)	in schmale Streifen schneiden
Ca. ½ bis 2/3 Salatgurke	In dünne Scheiben schneiden
Ca. 250 g Tomaten	Kleine Tomaten vierteln, größere noch weiter klein schneiden
3 <a href="#">Rote Zwiebeln</a>	Halbieren oder vierteln und quer dazu <a href="#">schmale Streifen abschneiden</a>
Zitronensaft	In ein Kännchen, jeder soll sich nach Geschmack für seinen Teller bedienen
<b>Kräutermischung:</b>	
1 Bund <a href="#">glatte Petersilie</a>	Klein schneiden (z.B. mit einem <a href="#">scharfen Messer</a> oder mit dem <a href="#">chinesischen Küchenbeilchen</a> ) und vermischen.
1 Bund Majoran oder auch stattdessen Oregano	
3 Zweige Minze (z.B. arabische Minze oder Apfelminze)	
Majoran (bzw. Oregano) und Minze notfalls getrocknet verwenden. Die Petersilie als die eigentliche Basis der Kräutermischung soll aber unbedingt frisch sein.	
<b>Anrichten der Rohkost auf dem eigenen Teller:</b>	
Alle Rohkostbestandteile werden erst auf dem eigenen Teller mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft gewürzt. Danach von der Kräutermischung darüber streuen.	
<b>Zaziki</b>	
Aus 4 Bechern Joghurt Zaziki bereiten. Barbaras Super-Rezept siehe <a href="#">hier</a> .	
<b>Fladenbrot (vom Türken)</b>	
Falls es nicht mehr knusprig ist, kann man es bei 200° im vorgeheizten Backofen 4-5 Minuten aufbacken	