

Rezept

Kalbsgyros aus der Heißluftfritteuse

Ein Rezept von Kalbsgyros aus der Heißluftfritteuse, am 18.07.2024

Zutaten

- | | |
|--|--------------------|
| 1 Dosierröföel neutrales Öl (ca. 4 TL) | 1 EL Gyrosgewürz |
| 500 g Kalbsgeschnetzeltes | 1 Zwiebel |
| 50 ml Sahne | 1 EL Crème fraîche |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal, 11 g F, 27 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Das Öl mit dem Gyrosgewürz mischen und mit den Händen unter das Fleisch verteilen. (Wer mag, kann übrigens aus jeweils 1 EL getrocknetem Rosmarin, Thymian und Oregano sowie je 1 TL Knoblauchpulver, Paprikapulver, gemahlenem Kreuzkümmel und Salz seine eigene Gewürzmischung zaubern bzw. mörsern.)
2. Die Zwiebel schälen, halbieren, in Halbringe schneiden und unter das Fleisch mengen. Das Fleisch abgedeckt 30 Min. marinieren.
3. Das Fleisch in den Garbehälter mit eingesetztem Röhrrarm geben, Deckel schließen und Timer auf 15 Min. einstellen. Gerät starten.
4. Deckel öffnen, Sahne und Crème fraîche dazugeben und weitere 2 Min. garen. Dazu passt Reis und ein Gurkensalat.