



Pfannen-Genuss "Gyros-Art" mit Tzatziki und Tomaten-Erbsen Reis

1 Packung WIESENHOF Pfannen-Genuss "Gyros-Art"
1 Salatgurke
Salz, schwarzer Pfeffer
500 g griechischer Joghurt
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
3 Knoblauchzehen
400 ml Gemüsebrühe
150 g TK-Erbsen
250 g Langkorn-Reis
200 g feste Tomaten

Schritt 1

Gurke waschen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herausschaben, Gurke grob raspeln. Gurkenraspel in ein Sieb geben und kräftig salzen. 20 Minuten im Sieb ruhen lassen.

Schritt 2

Inzwischen Joghurt, Öl, Zitronensaft und den durch die Presse gedrückten Knoblauch pürieren. Mit Pfeffer würzen. Gurken kräftig ausdrücken und unter den Joghurt rühren.

Schritt 3

Brühe aufkochen, tiefgefrorene Erbsen hineingeben und 5 Minuten kochen lassen. Erbsen in ein Sieb gießen, Brühe dabei auffangen.

Schritt 4

Reis gründlich waschen, mit der Brühe zum Kochen bringen. Bei niedrigster Flamme ca. 15. Min. quellen lassen. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Tomaten und Erbsen unter den Reis mischen, salzen.

Schritt 5

WIESENHOF Pfannen-Genuss "Gyros Art" nach Packungsaufschrift zubereiten. Gyrospfanne mit Reis auf Tellern anrichten. Tzatziki nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und dazu reichen.