KIKKOMAN

Poulet-Gyros mit Pitabrot und Tzatziki-Sauce

Gesamtzeit **165 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit **120 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
3'072 kJ / 735 kcal

Fett: **26 g** Eiweiss: **47 g**
Kohlenhydrate: **62 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für das Fleisch:

2 EL	Naturjoghurt
4 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
3	Knoblauchzehen
1 TL	Oregano
1 TL	Paprika edelsüss, gemahlen
0.5 TL	Rosmarin, getrocknet
0.5 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Schwarzkümmel
400 g	Pouletschenkel (ohne Haut und ohne Knochen)

Für die Tzatziki Sauce:

1	grosse Salatgurke
3 EL	Mayonnaise
3 EL	griechisches Joghurt
2 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
1 Prise	Pfeffer
1	Knoblauchzehe

Zum Servieren:

0.5 Bund	Minze
2	griechische Fladenbrote
1 EL	Granatapfelkerne

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 EL Naturjoghurt - **4 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **3** Knoblauchzehen - **1 TL** Oregano - **1 TL** Paprika edelsüss, gemahlen - **0.5 TL** Rosmarin, getrocknet - **0.5 TL** Kreuzkümmel - **1 TL** Schwarzkümmel - **400 g** Pouletschenkel (ohne Haut und ohne Knochen)
Für die Marinade das Joghurt mit Kikkoman Ponzu Zitrone in einer Schüssel verrühren. Gepressten Knoblauch und die Gewürze dazugeben und gut verrühren.

Das Poulet in der entstandenen Sauce mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Schritt 2

1 grosse Salatgurke - **3 EL** Mayonnaise - **3 EL** griechisches Joghurt - **2 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **1 Prise** Pfeffer - **1** Knoblauchzehe
Für die Tzatziki-Sauce die Salatgurke in eine Schüssel raspeln. Die Mayonnaise, das Joghurt, Kikkoman Ponzu Zitrone und Pfeffer hinzufügen. Den gepressten Knoblauch hinzufügen und alles gründlich vermischen.

Schritt 3

0.5 Bund Minze - **2** griechische Fladenbrote - **1 EL** Granatapfelkerne
Das Poulet auf einem vorgeheizten Grill etwa 15 Minuten lang grillieren.

In getoastetem Fladenbrot mit der Tzatziki-Sauce,

gehackter Minze und Granatapfelkernen servieren.