

# Hähnchen-Gyros mit Pitabrot und Tzatziki-Sauce

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

Nährwertangaben (pro Portion):  
**3072 kJ / 735 kcal**

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

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

### Fleisch:

**2 EL** Naturjoghurt  
**4 EL** Kikkoman Ponzu -  
Würzsauce mit Sojasauce  
und Essig, mit  
Zitronengeschmack  
**3** Knoblauchzehen  
**1 TL** Oregano  
**1 TL** gemahlener süßer  
Paprika  
**0,5 TL** getrockneter Rosmarin  
**0,5 TL** Kreuzkümmel  
**1 TL** Schwarzkümmel  
**400 g** Hähnchenschenkel (ohne  
Haut und ohne Knochen)

### Tzatziki Sauce:

**1** große grüne Salatgurke  
**3 EL** Mayonnaise  
**3 EL** griechischer 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** gemahlener süßer Paprika - **0,5 TL**  
getrockneter Rosmarin - **0,5 TL** Kreuzkümmel - **1**  
**TL** Schwarzkümmel - **400 g** 400 g  
Hähnchenschenkel (ohne Haut und ohne Knochen)  
Für die Marinade den Joghurt mit Kikkoman Ponzu  
Zitrone in einer Schüssel verrühren. Gepressten  
Knoblauch und die Gewürze dazugeben und gut  
verrühren. Das Hähnchen in der entstandenen  
Sauce mindestens 2 Stunden im Kühlschrank  
marinieren.

### Schritt 2

**1** große grüne Salatgurke - **3 EL** Mayonnaise - **3 EL**  
griechischer 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, den 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 Hähnchen auf einem vorgeheizten Grill etwa  
15 Minuten lang grillen. In getoastetem Fladenbrot  
mit der Tzatziki-Sauce, gehackter Minze und  
Granatapfelkernen servieren.