

Zutaten

- 2 Beutel Maggi Fix für Gyros
- 100 ml Wasser
- 4 TL THOMY Reines Rapsöl
- 800 g Hähnchenkeulen
- 150 g Gemüsezwiebel
- 100 g Tomaten
- 250 g Kartoffeln
- 300 g Paprikaschoten
- 25 g schwarze Oliven

Zubereitung

- 1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
- 2. In einer Schüssel Maggi Fix für Gyros mit Wasser und THOMY Reines Rapsöl verrühren. Masse teilen. Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen, in einem Teil der Marinade einlegen, kühlstellen und 1 1/2 Stunden durchziehen lassen (marinieren).
- 3. Gemüsezwiebel schälen. Tomaten brühen, häuten, den Blütenansatz entfernen und beides in große Würfel schneiden. Kartoffeln waschen und schälen. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und zusammen mit den Kartoffeln in große Würfel schneiden. Oliven entkernen und in feine Streifen schneiden.
- 4. Das Gemüse zusammen mit der erstlichen Gyros-Marinade in einer feuerfeste Form verteilen. Die marinierten Keulen darauf legen. Im Backofen ca. 60 Min. backen. Dazu schmeckt saure Sahne und ein gemischter Salat.

Nährwert-Anzeige

Energie 519 kcal
Kohlenhydrate 25 g
Protein 40 g
Fette 28 g

84 Minuten

4 Portionen