

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. Oktober 2025 ▪
ChampionsWeek ▪ "Auf die Hand" mit Mario Kotaska



Harry Schüle

Puten-Pfannengyros mit Joghurtsauce, Rotkohl und Salat in selbstgemachter Pita-Tasche

Zutaten für zwei Personen

Für die Pita-Taschen:

40 ml Milch
1 Würfel frische Backhefe
250 g Mehl, Type 405
½ TL Zucker
1 TL Schwarzkümmelsamen
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 gestr. EL Salz

Die Milch mit dem Zucker verrühren. Die frische Backhefe hinzubröseln und mit einer Gabel verrühren. 100 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und verrühren.

Das Mehl mit dem Salz vermischen und in den Behälter einer Küchenmaschine mit Knethaken geben. Hefemischung hinzugeben und mit der Maschine kneten bis sich der Teig vom Rand löst.

Die Hälfte des Teiges nehmen und rundlich auswellen. Kreis mit einem Topfdeckel von ca. 19 cm Durchmesser eindrücken und überschüssigen Teig abnehmen. 3 Esslöffel Wasser mit Kreuzkümmel mischen und den Teig mithilfe eines Pinsels damit einstreichen. Schwarzkümmelsamen darüber streuen und festdrücken. Mit zweiter Teighälfte genauso verfahren.

Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und in den kalten Ofen schieben. Diesen dann auf 200 Grad erhitzen und ca. 20 Minuten backen. Die Pita-Taschen nach dem entnehmen ausdampfen und abkühlen lassen, bevor sie angeschnitten werden.

Für das Puten-Pfannengyros:

2 Putenschnitzel
½ Zitrone, Saft
3 EL Sonnenblumenöl
1 TL Backpulver
1 TL Speisestärke
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gerebelter Thymian
1 TL gerebelter Majoran
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Marinade aus Öl, den Gewürzen, Salz, Pfeffer, 5 Tropfen Zitronensaft, dem Backpulver und der Speisestärke herstellen.

Putenschnitzel in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und in die Marinade legen. Ziehen lassen.

Putenstreifen kurz vor dem Anrichten in einer heißen Pfanne von beiden Seiten anbraten.

Für die Joghurtsauce:

200 ml Joghurt, 3,8% Fett
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Dill
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, halbieren, durch eine Presse drücken und zum Joghurt geben. Dill klein schneiden und zusammen mit dem Zucker, Salz und Pfeffer zum Joghurt geben und verrühren.

Für den Rotkohl: Die äußeren Blätter und den Strunk des Rotkohls entfernen. Sehr fein hobeln und mit Apfelessig, Zitronensaft und Salz vermengen.

1/4 Rotkohl
1/2 Zitrone, Saft
1 EL Apfelessig
Salz, aus der Mühle

Für den Rotkohl und Salat: Vier äußere, grüne Blätter des Eisbergsalates abziehen und waschen. In gleichmäßige Blättchen schneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Tomate in Scheiben schneiden. Petersilie hacken.

1 Eisbergsalat
1 Tomate
1 Zwiebel
1-2 Zweige glatte Petersilie

Für die Fertigstellung: Die Pita-Tasche zuerst mit Joghurtsauce füllen, dann mit dem Eisbergsalat, dem Rotkrautsalat und den Putenstreifen. Nochmals Joghurtsauce darauf geben. Dann Tomate und Petersilie zugeben. Mit Cayennepfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.