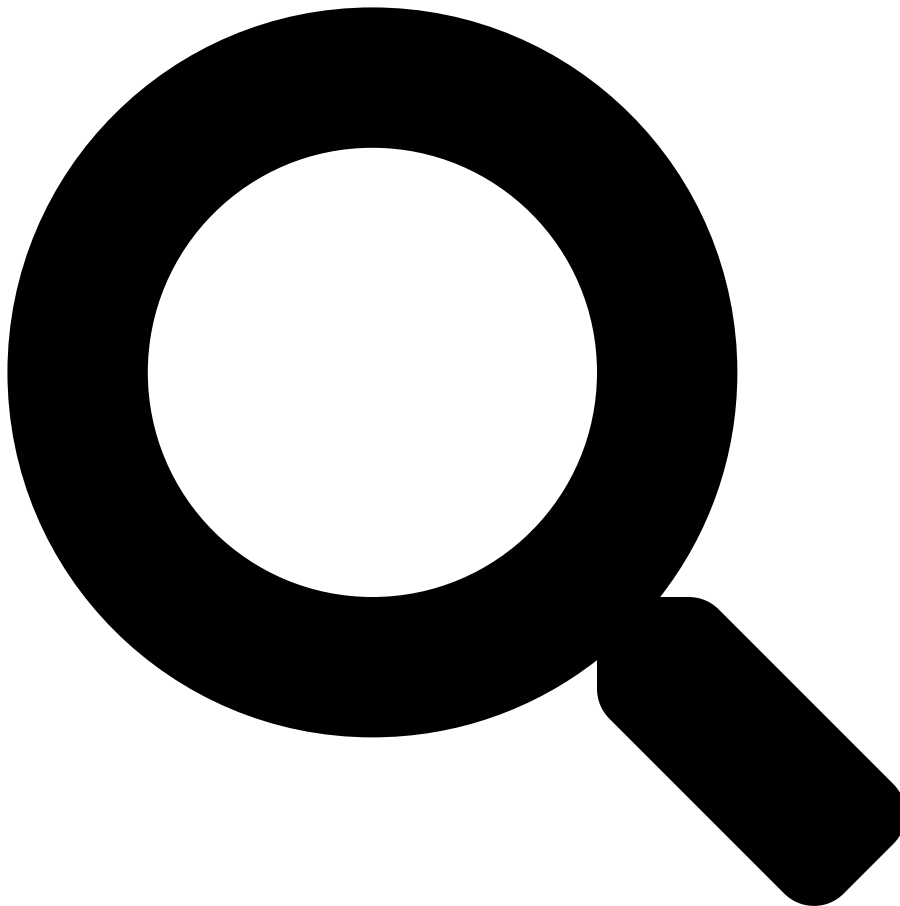


Mango-Gyros vom Blech mit Zuckerhut & Quitten-Skyr

Süß, würzig, leicht scharf – eine echte Geschmacksexplosion



Manchmal entstehen die besten Rezepte nicht nach einem festen Plan, sondern beim Blick in Kühlschrank und Vorrat. Genau so ist dieses Blechgericht entstanden – und das Ergebnis hat uns wirklich begeistert. ☐

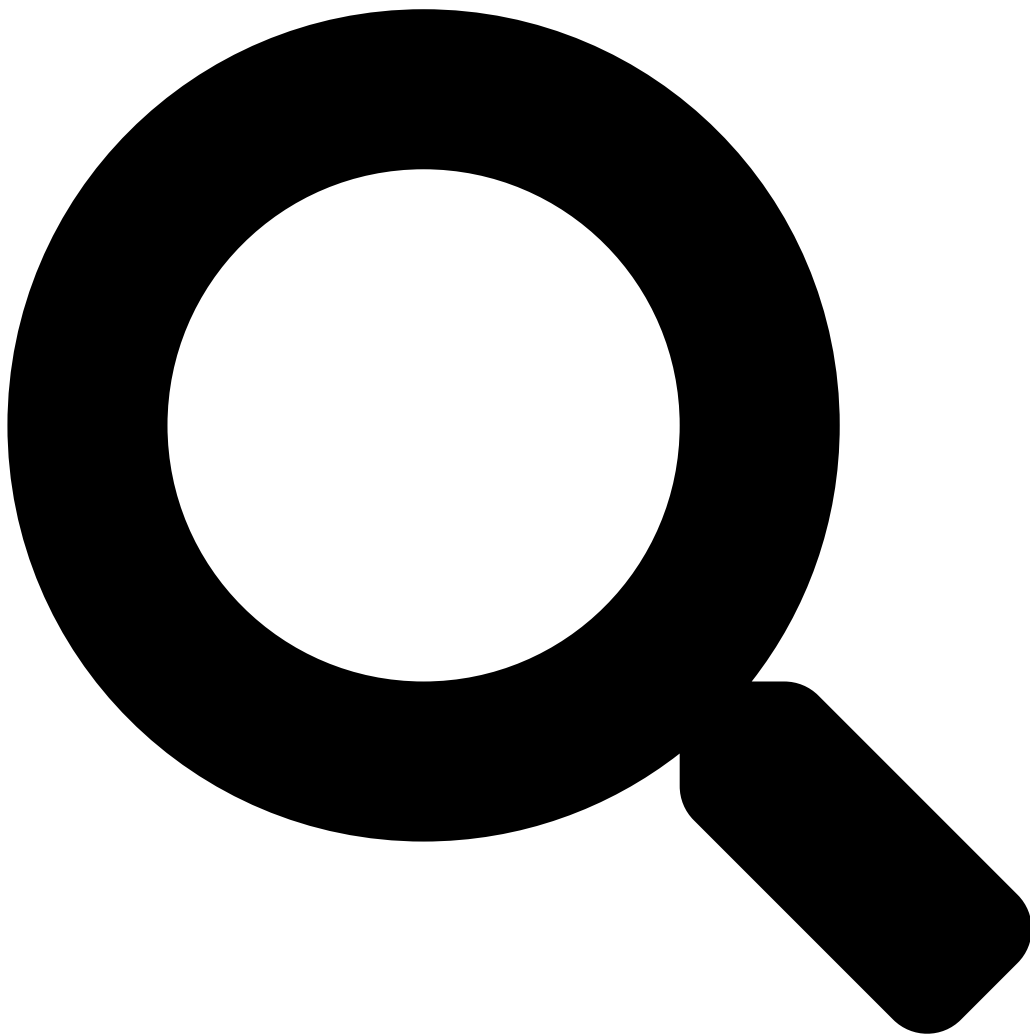
Würziges Hähnchen-Gyros, knackige Mini-Paprika, Möhren, Sellerie und Gemüsezwiebel treffen auf wunderbar süße, sehr reife Mango. Dazu kommen die leichte Schärfe von Chili-Salz, das rauchige Aroma von geräuchertem Paprikapulver und zum Schluss ein frischer Kontrast, den ich inzwischen besonders gerne verwende: **Zuckerhut**.

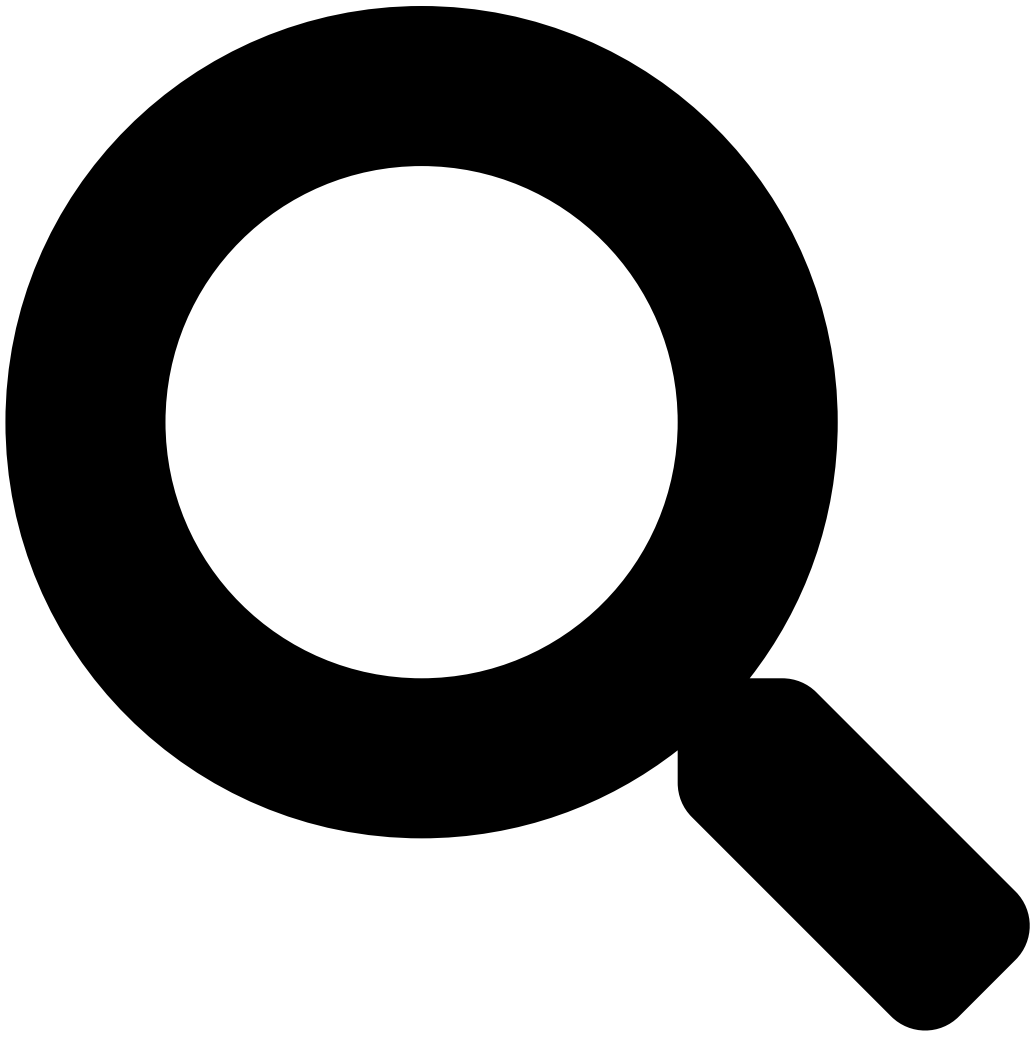
Das Besondere ist für mich das Zusammenspiel der Gegensätze. Das warme, kräftig gewürzte Gyros-Gemüse bekommt durch die

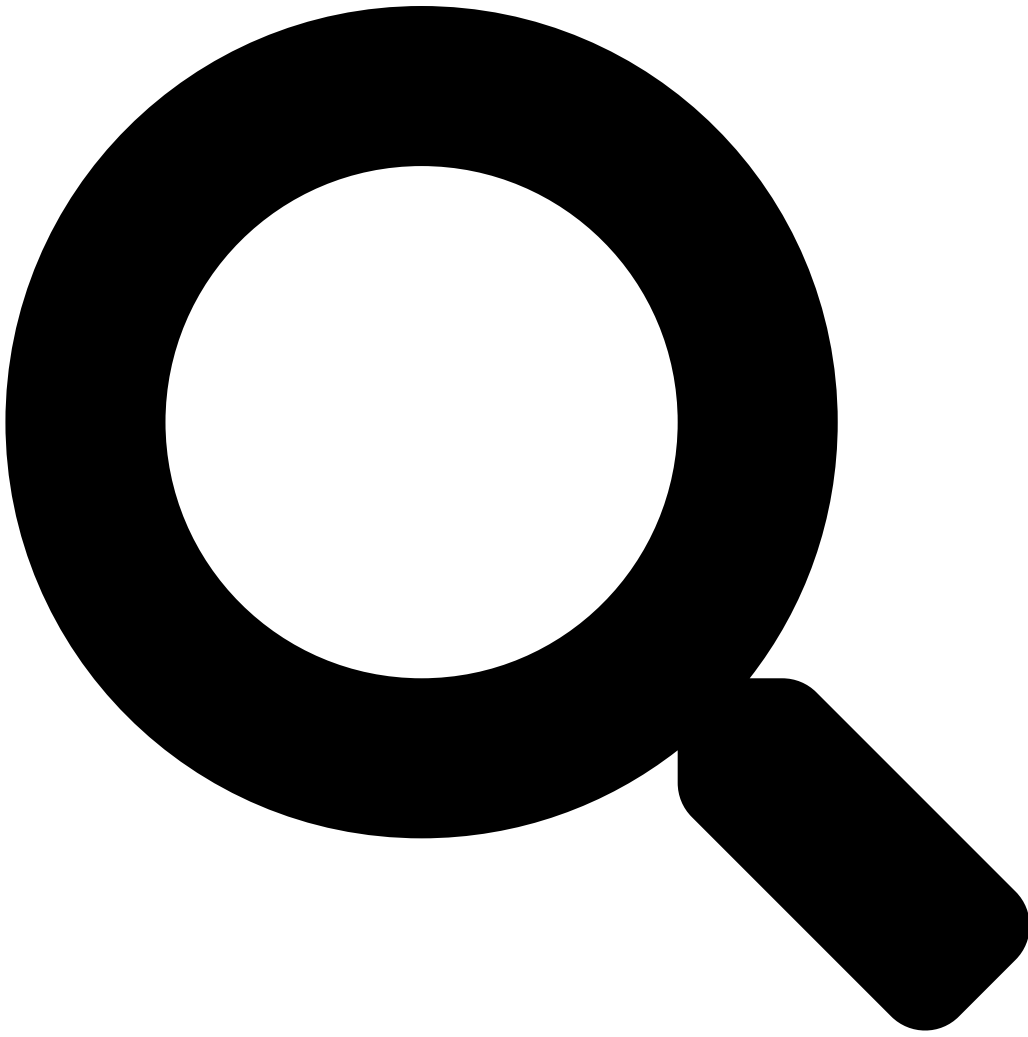
Mango eine intensive fruchtige Süße. Der rohe Zuckerhut bringt Frische, Biss und seine charakteristische leicht herbe Note auf den Teller. Und dann kommt noch der Dip aus Skyr und meiner selbstgemachten Quittensoße dazu.

Süß. Würzig. Fruchtig. Leicht scharf. Herb. Cremig.

Und genau deshalb war unser erster Gedanke beim Probieren: **Was für eine Geschmacksexplosion!** ☐







Die Zutaten

Für etwa 4 Portionen habe ich verwendet:

- 500 g Hähnchen-Gyros, TK
- 3 mittelgroße Möhren, in Stiften
- 300 g Knollensellerie, gewürfelt
- 250 g Snack-Mini-Paprika, ganz
- 1 große Gemüsezwiebel, ca. 300 g, in groben Stücken
- 2 mittelgroße, sehr reife Mangos
- ca. 200–250 g Zuckerhut
- Olivenöl nach Gefühl
- 1 TL Basis Gewürz
- $\frac{1}{2}$ TL Chili-Salz
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver

Für den **Quitten-Skyr** kommen noch 200 g Skyr und 3 EL selbstgemachte Quittensoße dazu. Wer es etwas pikant mag, kann den Dip zusätzlich mit einer kleinen Prise Chili-Salz abschmecken.

Ab aufs Blech!

Sellerie, Möhren, Mini-Paprika und Gemüsezwiebel auf einem Backblech verteilen. Etwas Olivenöl nach Gefühl darübergerben und mit Basis Gewürz, Chili-Salz und geräuchertem Paprikapulver würzen.

Das Gemüse zunächst etwa **10 Minuten bei 200 °C Umluft** vorgaren.

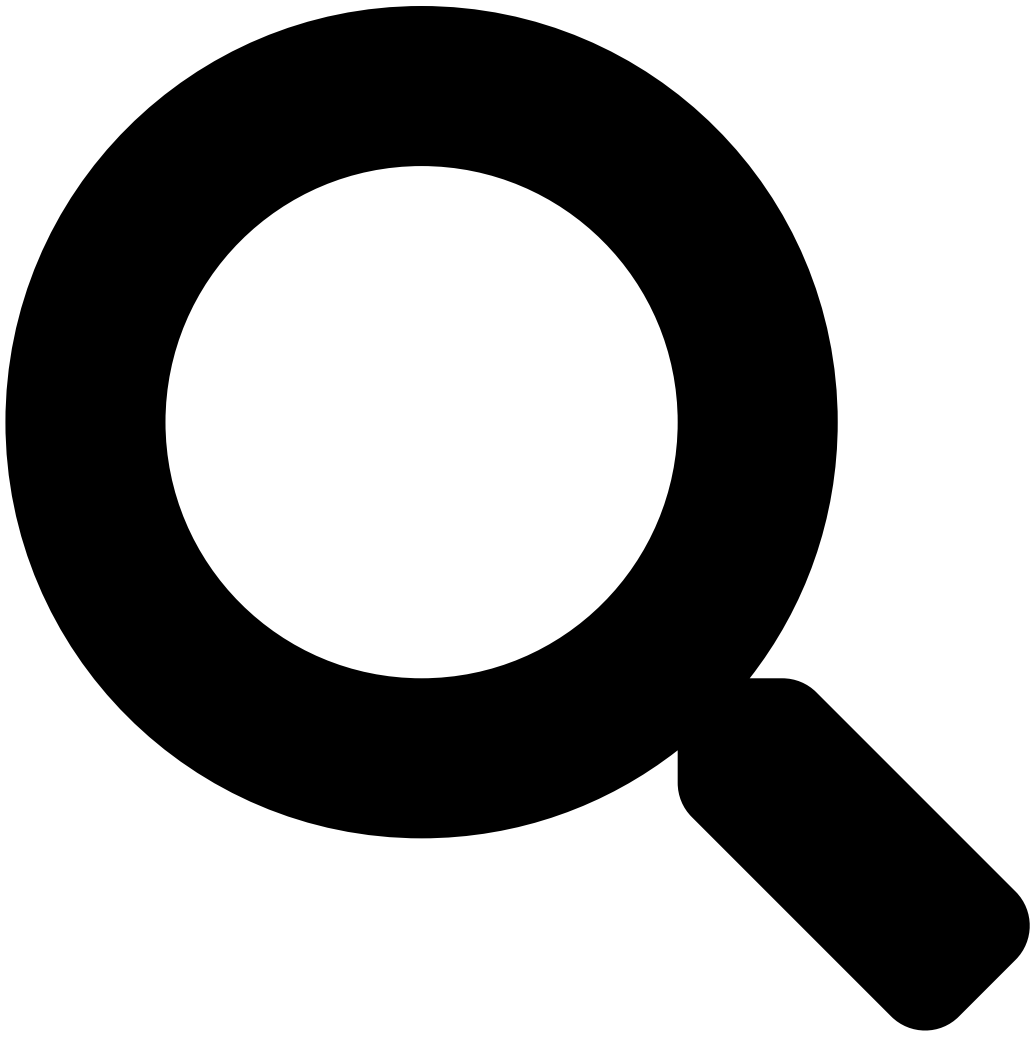
Anschließend das Hähnchen-Gyros auf dem Gemüse verteilen und alles weitere **20–25 Minuten** garen beziehungsweise die Garzeit an die Packungsangabe des verwendeten Gyros anpassen.

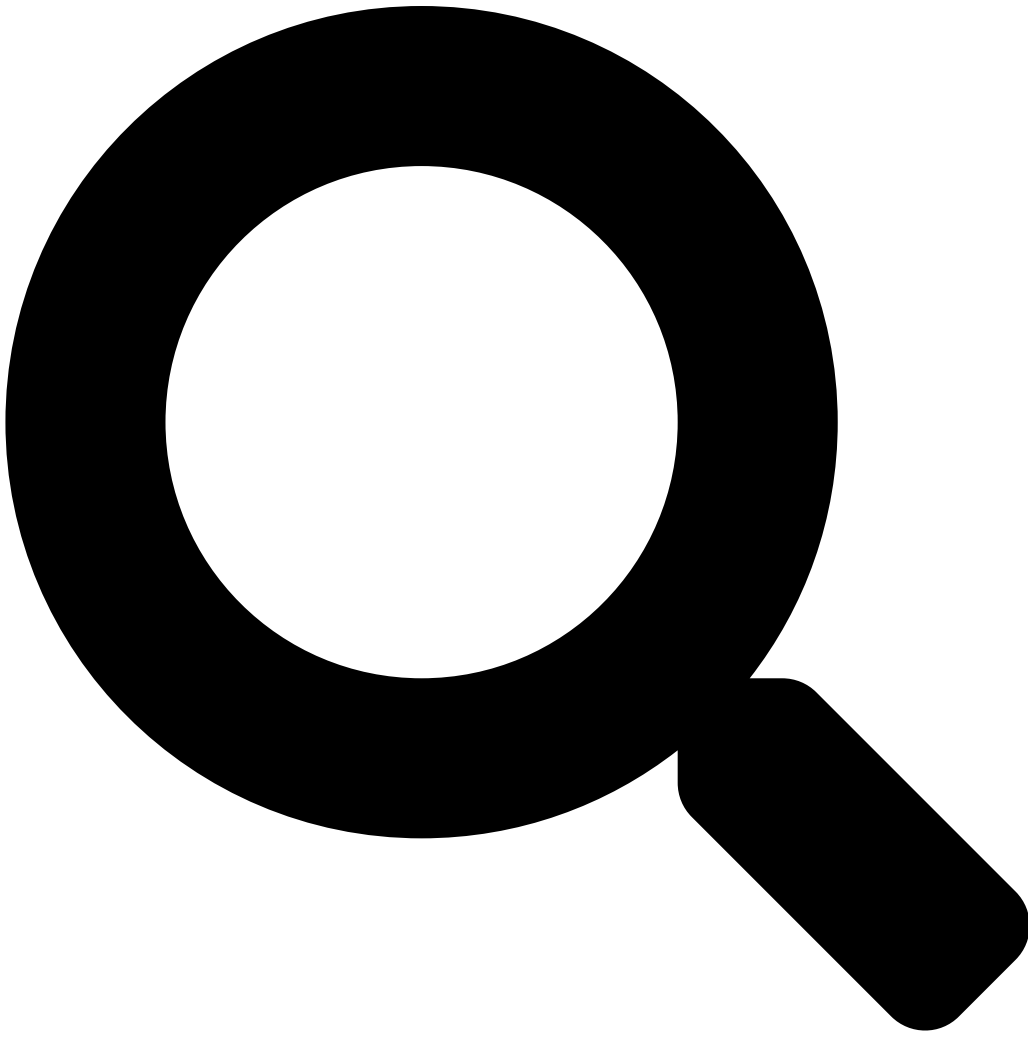
Die Mangos würfeln und erst für die **letzten 8–10 Minuten** auf dem Blech verteilen. Dadurch werden sie warm und verbinden sich mit den würzigen Aromen, ohne völlig zu zerfallen.

Für den Dip Skyr und Quittensoße miteinander verrühren und nach Geschmack mit etwas Chili-Salz abschmecken.

Und jetzt kommt ein wichtiger Punkt: **Der Zuckerhut bleibt roh!**

Ich schneide ihn in Streifen und gebe ihn erst beim Anrichten auf den Teller. Darauf kommt das heiße Mango-Gyros-Gemüse und schließlich ein großzügiger Klecks Quitten-Skyr.





Warum der Zuckerhut hier so gut passt

Zuckerhut besitzt eine leichte Bitternote und einen schönen Biss. Gerade deshalb ist er für dieses Gericht viel mehr als nur eine Salatbeilage. Seine herbe Frische bildet einen wunderbaren Gegenpol zur reifen Mango und zur Quittensoße.

Ich würde ihn bei diesem Rezept deshalb auch nicht durch einen beliebigen Blattsalat ersetzen. **Er gehört für mich zur Geschmacksidee des Gerichts dazu.**

Und wer Zuckerhut bisher hauptsächlich als klassischen Salat kannte, sollte diese Kombination unbedingt einmal ausprobieren.

Mein SIMkitchen-Fazit

Dieses Gericht ist genau die Art zu kochen, die ich liebe:

vorhandene Zutaten miteinander kombinieren, unterschiedliche Geschmacksrichtungen ausprobieren und sich überraschen lassen.

Das würzige Gyros, die leichte Schärfe, die süße Mango, das kräftige Ofengemüse, der herbe Zuckerhut und der cremig-fruchtige Quitten-Skyr haben zusammen unglaublich gut funktioniert.

Ein Blech, viele Aromen – und am Ende eine echte Geschmacksexplosion. ♥

