



45

WILDSCHWEIN-GYROS-TOMATEN-PFANNE



Vorbereitung 5 Minuten, Kochzeit 20 Minuten



Zutaten für 4 Personen:

600 – 800 g Wildschweinschnitzel oder ähnliche Stücke aus der Keule / Schulter, 2-3 TL Gyrosgewürz, 4 EL Öl, 200 g Reis (z.B. Basmati), Salz, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 500 g stückige Tomaten (Dose oder Tetrapack), Pfeffer, Zucker, Salz, glatte Petersilie zum Garnieren.



Zubereitung:

1. Fleisch in Streifen schneiden (damit Geschnetzeltes zart und saftig bleibt, das Fleisch immer quer zur Faser schneiden), Gewürz mit 2 EL Öl verrühren. Fleisch damit marinieren, beiseitestellen.
2. Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln klein würfeln, Knoblauch hacken.
3. Übriges Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin portionsweise anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, mitbraten. Tomaten hinzufügen. Mischung bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Gyrosgewürz, Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.
4. Reis in ein Sieb abgießen. Wasser kurz abtropfen lassen. Fleisch und Reis auf Tellern anrichten, nach Belieben mit Petersilie garnieren.