

Gyros Wrap (Keto)

Mittagessen · Keto · ca. 8,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du mittags etwas Herzhaftes willst, ist dieses **Keto Rezept Low Carb Gyros Wrap** genau richtig. Der Wrap kommt ohne Mehl aus, bleibt schön saftig und bringt trotzdem dieses würzige Gyros-Gefühl mit. Dazu gibt’s knackigen Salat, Gurke, Tomate und einen cremigen Dip. Passt gut zur ketogenen Ernährung, auch wenn der Bürotag mal wieder länger wird.

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** 25 Minuten
- **Portionen:** 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 620 kcal
  - Fett: 42 g
  - Eiweiß: 46 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 12 g
  - Ballaststoffe: 4 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 8 g**

Zutaten

- 4 Eier
- 80 g geriebener Gouda oder Emmentaler
- 1 EL Frischkäse
- 300 g Hähnchenbrustfilet oder Schweinenacken in Streifen
- 2 TL Gyrosgewürz
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 80 g Blattsalat
- 100 g Gurke
- 80 g Tomaten

- 120 g griechischer Joghurt, ungesüßt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL getrocknete Kräuter oder frische Petersilie
- Salz und Pfeffer
- optional: 40 g Feta

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor und lege ein Blech mit Backpapier aus. Verquirle die Eier mit dem geriebenen Käse und dem Frischkäse. Würze die Mischung leicht mit Salz und Pfeffer.
2. Streiche die Eier-Käse-Masse in zwei dünne, runde Fladen auf das Blech. Backe sie **8 bis 10 Minuten**, bis die Oberfläche fest ist und die Ränder leicht Farbe bekommen. Sie sollen biegsam bleiben, nicht knusprig.
3. Während die Wraps im Ofen sind, erhitze das Olivenöl in einer Pfanne. Brate das Fleisch bei mittlerer bis hoher Hitze in **5 bis 7 Minuten** kräftig an. Gib Gyrosgewürz, fein gehackte Zwiebel und Knoblauch dazu und brate alles kurz mit, bis es duftet.
4. Rühre für den Dip den Joghurt mit Zitronensaft, Kräutern sowie etwas Salz und Pfeffer glatt. Wenn du magst, kannst du hier auch etwas zerbröselten Feta unterheben.
5. Schneide Gurke und Tomaten klein. Verteile Blattsalat, Gemüse und das heiße Gyros auf den fertigen Wraps. Gib den Dip darüber oder direkt mit in den Wrap.
6. Klappe die Seiten ein und rolle die Wraps fest zusammen. Falls die Fladen noch sehr weich sind, lass sie eine Minute abkühlen. Dann halten sie besser. Und ja, das ist der kleine, unspektakuläre Teil, der am Ende alles rettet.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas frischer magst, nimm zusätzlich ein paar Streifen Gurke und mehr Kräuter in den Dip. Für mehr Würze passt etwas mehr Gyrosgewürz oder ein Hauch Paprikapulver. Schweinefleisch macht den Wrap kräftiger, Hähnchen bleibt leichter. Beides funktioniert gut, je nachdem, was gerade im Kühlschrank liegt.

Für ein noch sättigenderes Mittagessen kannst du den Unterschied zwischen Netto-Kohlenhydraten im Blick behalten und den Dip großzügig, aber nicht übertrieben verwenden. Die Füllung ist sowieso schon ordentlich. Wenn du öfter mittags vorbereitest, lohnt sich auch ein Blick auf Meal Prep für Keto, denn dieser Wrap lässt sich gut in Teile vorbereiten.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die einzelnen Bestandteile lassen sich prima getrennt aufbewahren. Fleisch, Dip und Gemüse kannst du für 2 Tage im Kühlschrank lagern. Die Wrap-Fladen halten sich luftdicht verpackt ebenfalls gut. Erst kurz vor dem Essen füllen, sonst wird alles weich. Das ist nicht dramatisch, aber schön ist anders.

Für unterwegs packst du am besten die Wraps trocken ein und nimmst den Dip in einem kleinen Behälter mit. So bleibt die Struktur besser. Wenn du dir mittags öfter etwas mitnehmen willst, helfen auch passende Keto Snacks für unterwegs als Ergänzung, falls der Hunger später nochmal anklopft.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de