

Wer Fleisch mag, mag Gyros – das geröstete Schwein geht aber auch sehr lecker in der Pfanne.

Es ist ein Widerspruch in sich: Pfannengyros, denn in der Pfanne dreht sich nichts, und das griechische Wort „gýros“ steht für die Runde, den Kreisel, also etwas, das man dreht. Aber natürlich hat sich das Wort „Güross“ schon seit gut 50 Jahren als Begriff für eine Speise durchgesetzt, nämlich für Fleisch, das am Drehspieß geröstet wurde. Achtung! Rösten ist das Zauberwort, denn das Fleisch am Spieß wird nicht gebraten oder gegrillt, sondern geröstet. Bei dieser Methode wird dem Gargut durch (ziemlich hohe) Hitze a) Feuchtigkeit entzogen und b) an den Außenseiten ab 150° die **Maillard-Reaktion** ausgelöst, bei der die begehrten Röstaromen entstehen. Das kriegt man auch in der Pfanne hin.

Und zwar ohne die Beigabe von Fett jeglicher Art. Beim Gyros, wie wir es kennen, säbelt der Mann am Spieß immer das Geröstete vertikal vom Fleischkegel ab. Dabei entstehen mehr oder weniger dicke und lange Scheibchen, die, wenn es richtig gemacht wird, immer einen hohen Anteil an Geröstetem haben. Das kann man beim Pfannengyros prima durch das dünne Aufschneiden des verwendeten Fleisches imitieren. Ganz, ganz wichtig ist der Geschmack. Bei den Frühformen des Gyros wurde das Fleisch vor dem Rösten gar nicht gewürzt, erst nach dem Säbeln wurde das typische Gyros-Gewürz darüber gestreut. Beim Pfannengyros ist es aber ratsam, die Fleischscheibchen vor dem Rösten zu marinieren. Danach wird das Fleisch in der trockenen Pfanne geröstet. Dazu gleich mehr.

Beliebt als Zugabe ist natürlich Tzatziki, das als Soße fungiert, sowie das wunderbare griechische Pita-Brot und ein bisschen einfacher Tomaten-Gurken-Salat. Und weil der Geschmack mit dem Gyros-Gewürz steht und fällt, machen wir das selbst. Basis ist getrockneter Oregano, der idealerweise aus Griechenland stammt (gibt's im Online-Handel) – hier eine mögliche Mischung:

Gyros-Gewürz

3 EL getrockneter Oregano

5 TL getrockneter Thymian

3 TL getrockneter Majoran

2 TL Rosmarin (gerebelt)

3 TL Paprikapulver edelsüß

3 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Koriandersamen (gemörsert)
optional: 1 TL Chiliflocken
3 TL Knoblauchpulver
3 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
3 TL Salz
2 TL Zucker

Hast du einen richtig großen Mörser, kannst du alle Zutaten darin mit dem Stößel zerkleinern und vermengen. Es geht aber auch einfach in einer Schüssel. Im Schraubglas hält sich die Mischung wochen-, wenn nicht monatelang.

Die Zutaten (für 2 Portionen):

300 g durchwachsener Schweinenacken am Stück (ohne Knochen)
200 g Schweinebauch am Stück (ohne Schwarte)
ca. 8 EL bestes griechisches Olivenöl
ca. 3 EL selbstgemachtes Gyros-Gewürz

Natürlich greifst du beim Fleischkauf ausschließlich zu Angeboten mit mindestens Haltungsform 4 und/oder Tierwohl-Siegel. Bei frischem Schweinefleisch wird das dünne Aufschneiden zum Problem. Ich habe einen Trick für dich (sofern du im Besitz einer Aufschnittmaschine bist): Frier die Fleischbrocken im TK-Abteil leicht an, also so, dass sie sich hart anfühlen. Dann lassen sich mit der Maschine die gewünschten dünnen Scheiben erzeugen. Du kannst natürlich auch den Metzger deines Vertrauens fragen, ob er dir dünne Scheiben vom Nacken und Bauch schneidet. Und schließlich kriegst du es als gewiefte:r Familienköch:in locker hin, die Scheiben mit dem Messer deines Vertrauens abzusäbeln. Der Rest ist simpel. Vermisch die Fleischscheiben mit dem Gyros-Gewürz und dem Olivenöl, von dem du aber nur so viel nimmst, dass das Gewürz gut am Fleisch haftet. Lass die Marinade 30 ~ 45 Minuten einwirken.

Jetzt brauchst du nur noch eine Pfanne, die trocken auf mehr als 150° erhitzt werden darf. Das gilt natürlich für Grillpfannen oder die gute, alte Gusseiserne. Qualitativ hochwertige, beschichtete Pfannen halten das ebenfalls aus. Und wenn du ganz genau arbeiten willst,

misst du nach, ob am Boden der Pfanne mindestens 180° herrschen. Hast du kein Kochthermometer, heiz die Pfanne einfach auf der höchsten Stufe auf und fühle mit der in ungefähr zehn Zentimeter über der Pfanne gehaltenen Handfläche, ob die richtige Hitze erreicht ist. Dann gibst du das Fleisch hinein. Das Rezept ist deshalb nur auf zwei Portionen berechnet, weil mehr nicht in eine 28-cm-Pfanne passt, denn die Scheiben beziehungsweise Streifen sollten möglichst in einer Lage Platz finden. Jetzt gehst du folgendermaßen vor: Schieb das Fleisch nur so herum, dass alles ordentlich liegt. Dann lass es in Ruhe. Wenn sich die Maillard-Reaktion einstellt, riechst du das schon. Erst dann wendest du den Pfanneninhalt. Warte auch dann wieder ab. Irgendwann wird Flüssigkeit austreten. Lass die unter Rühren vollständig verdampfen. Danach rührst du das Fleisch noch ein paar Mal durch – fertig. Übrigens: Die Griechen essen ihre Gerichte so gut wie nie heiß, sondern eher lauwarm. Unser Pfannengyros schmeckt also auch am besten, wenn es ein wenig geruht hat.