

Sören Anders Griechischer Salat mit Pfannengyros

Montag, 13. Juni 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Schnelle Küche

Zutaten:

Für den Dip:

½	Salatgurke
etwas	Salz
2	Knoblauchzehen
350 g	griechischer
Joghurt (10% Fett)	
etwas	Pfeffer aus
der Mühle	

Für das Gyros:

3 Zweige	frischer
Oregano	
600 g	Schweinenacken
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl

Für den Salat:

1	Salatgurke
2	Tomaten
80 g	Oliven (z. B. schwarz und grün)
150 g	festen Schafskäse
1	rote Zwiebel
1	Bio-Zitrone
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
3 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Für den Dip die Gurke waschen, fein raspeln, salzen und 5 Minuten ziehen lassen.
2. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
3. Die geraspelte Gurke in einem Sieb ausdrücken. Dann mit Knoblauch und Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für das Fleisch Oregano abbrausen, trocken schütteln. Oregano Blättchen abzupfen und fein schneiden.
5. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl zugeben untermischen und 5 Minuten ziehen lassen.
6. Für den Salat die Gurke waschen, schälen und in Stücke schneiden.
7. Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden, die Oliven grob hacken.
8. Den Schafskäse in Würfel schneiden.



9. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
10. Die Zitrone heiß abwaschen und trockenreiben. Etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
11. Tomaten und Gurken mit Salz und Zucker würzen und grob gehackte Oliven zugeben.
12. Aus etwas Zitronenschale, Zitronensaft und Olivenöl ein Dressing rühren und mit den Tomaten und Gurken vermengen. Den gewürfelten Schafskäse untermischen. Zwiebelscheiben darauf anrichten.
13. Das marinierte Fleisch in einer heißen Pfanne von allen Seiten scharf anbraten.
14. Gebratene Fleischscheiben, Salat und Dip auf Teller geben und servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Pro Portion: 600 kcal/ 2510 kJ
7 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 56 g Fett