

Griechisches Gyrossandwich

mit Schweinerücken und Joghurtdip



20-30min



3-4 Personen

Heute schwelgen wir in der griechischen Aromenwelt: Saftiger Schweinerücken wird mit Zwiebeln und Oregano angebraten und wird als Gyros mit cremiger Joghurtsauce, knackiger Gurke und frischem Romanasalat in knusprige Baguettebrötchen gefüllt. Das geht richtig schnell und schmeckt richtig gut!

Was du von uns bekommst

- rote Zwiebel
- Schweinerückensteak
- getrockneter Oregano
- Gurke
- Griechischer Joghurt⁷
- frischer Dill
- Baguettebrötchen¹
- Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Pfanne

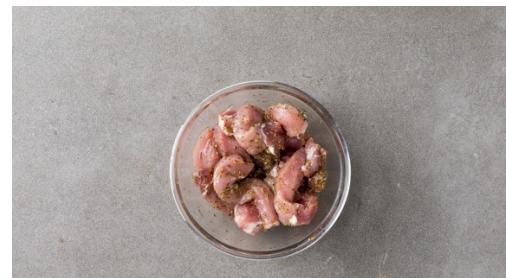
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 670kcal, Fett 27.3g, Kohlenhydrate 58.2g, Eiweiß 45.0g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft oder 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das **Schweinefleisch** in ca. 1cm dünne Streifen schneiden, mit dem **Oregano**, 2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und zum Marinieren beiseitestellen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Gurkenenden** abschneiden, dann die **Gurke** der Länge nach vierteln, die Kerne mit einem kleinen Löffel herauskratzen und die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Den **Romanasalat** waschen und in Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.



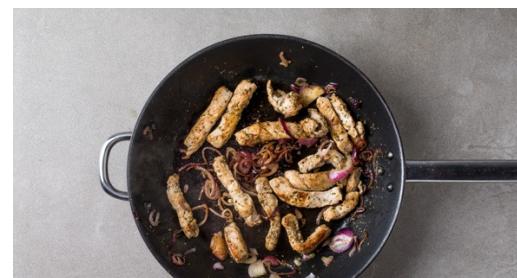
3. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. 3-5Min. im Ofen aufbacken.



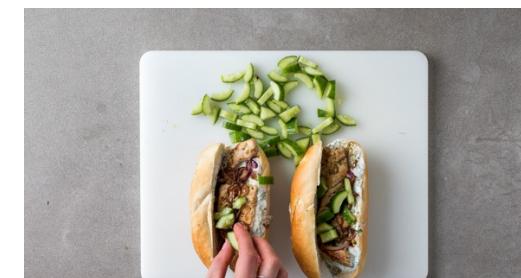
4. Joghurt anrühren

Ca. 4EL **Joghurt** mit 1-2EL Olivenöl und 1-2EL Essig zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen. Den **restlichen Joghurt** glatt rühren und ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Dill** **samt Stängeln** fein hacken und unterrühren.



5. Fleisch braten

Das **Fleischstreifen** mit den **Zwiebeln** in einer großen Pfanne bei hoher Hitze ca. 3-5Min. scharf anbraten.



6. Sandwich füllen

Die **Brötchen** jeweils auf einer Seite zu 2/3 einschneiden und das Innere von allen Seiten mit dem **Dilljoghurt** bestreichen. Dann das **Fleisch** auf die **Brötchen** verteilen und mit **Gurken** belegen. Die **restliche Gurke** mit dem **Romanasalat** und dem **Joghurtdressing** vermischen und den **Salat** zu den **Gyrossandwiches** servieren.