



Schnelle Schweine-Souvlaki

mit griechischem Bauernsalat



20-30min



3-4 Personen

Fleisch auf Spießen ist einfach unwiderstehlich! Erst recht, wenn es sich wie hier um zartes Schweinerückensteak handelt, das mit einer aromatischen Marinade gewürzt wird und nur schnell in der Pfanne gebraten werden muss. Dazu gibt es einen knackigen griechischen Salat mit cremigem Fetakäse und viel frischer Petersilie.

Was du von uns bekommst

- 4 Schweinerückensteaks
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 2 große Gurken
- 3 Tomaten
- 100g Feta ⁷
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- 8 Schaschlik-Holzspieße

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 475kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 6.6g, Eiweiß 34.4g



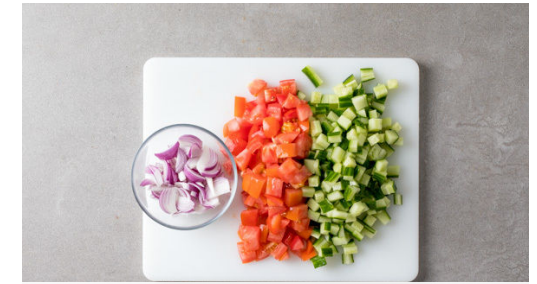
1. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Fleischspieße vorbereiten

1-2TL Gewürzmischung mit 1-2EL Olivenöl verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Gewürzmischung** verwenden, bitte jedoch etwas **Gewürzmischung** für den **Salat** aufbewahren. Die **Fleischwürfel** gut mit dem **Gewürzöl** mischen und anschließend gleichmäßig verteilt auf 8 Holzspieße ziehen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



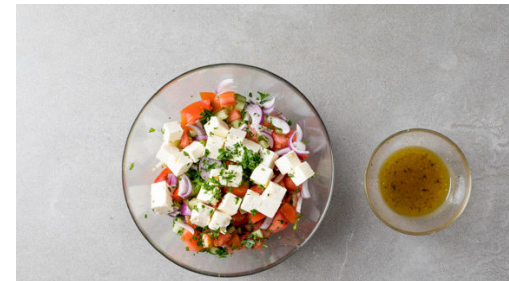
3. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und leicht salzen. Die **Gurke** längs halbieren und quer in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Tomaten** halbieren und in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



4. Feta würfeln

Den **Feta** in ca. 1cm große Würfel schneiden oder mit den Fingern zerkrümeln. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



5. Salat mischen

Für das **Dressing** 2-3EL Olivenöl, 1-2TL Essig und die **restliche Gewürzmischung nach Geschmack** in einer großen Schüssel verrühren. Die **Zwiebeln**, die **Gurken**, die **Tomaten**, den **Feta** und die **Petersilie** mit dem **Dressing** zu einem **Salat** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Souvlaki braten

Die **Spieße** in einer großen Pfanne mit ca. 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von allen Seiten 2-3Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist. Die **Souvlaki** mit dem **Salat** anrichten und servieren.