



Schnelle Schweine-Souvlaki

mit griechischem Bauernsalat



ca. 25min



4 Portionen

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.

- 4 Schweinerückensteaks
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 große Gurke
- 5 Tomaten
- 200g Feta ¹
- 20g Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- 8 Schaschlikspieße

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

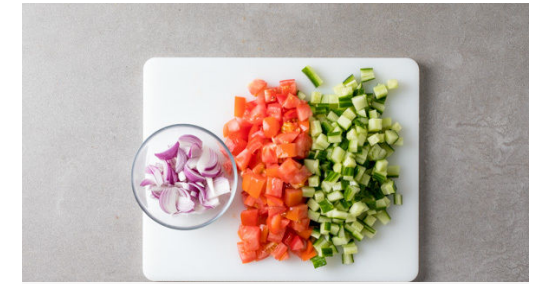
Energie 563kcal, Fett 41.5g,
Kohlenhydrate 12.0g, Eiweiß 37.4g



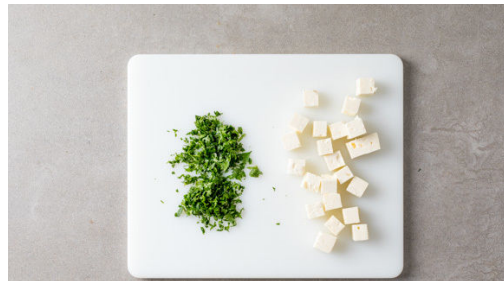
Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



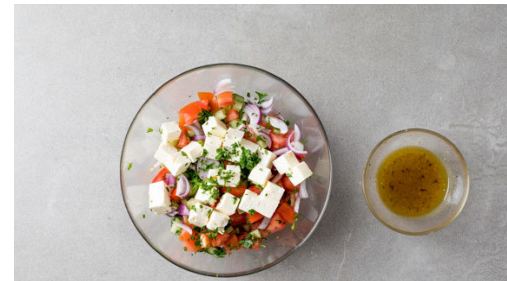
½TL Gewürzmischung für den **Salat** aufbewahren, die **restliche Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl verrühren. Die **Fleischwürfel** gut mit dem **Gewürzöl** vermengen und anschließend gleichmäßig verteilt auf 8 Schaschlikspieße ziehen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und leicht salzen. Die **Gurke** und die **Tomaten** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



Den **Feta** in 1-2cm große Würfel schneiden oder mit den Fingern zerkrümeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



2EL Olivenöl und 1EL Essig mit der **aufbewahrten Gewürzmischung** zu einem **Dressing** verrühren. Die **Zwiebeln**, die **Gurken**, die **Tomaten**, den **Feta** und die **Petersilie** mit dem **Dressing** vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Spieße** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von allen Seiten 2-3Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun durchgegart ist. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden. Die **Souvlaki** mit dem **Salat** anrichten und servieren.