



Schnelle Schweine-Souvlaki

mit griechischem Bauernsalat



ca. 20min



2 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.

- 2 Schweinerückensteaks
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 große Gurke
- 3 Tomaten
- 100g Feta ¹
- 10g Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- 4 Schaschlikspieße

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

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 600kcal, Fett 41.8g,
Kohlenhydrate 19.6g, Eiweiß 38.8g



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



1TL Gewürzmischung mit 1EL Olivenöl verrühren. Die **Fleischwürfel** gut mit dem **Gewürzöl** vermengen und anschließend gleichmäßig verteilt auf 4 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. 1cm große Würfel schneiden.



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



1 EL Olivenöl und 2 TL Essig mit **1 kräftigen Prise 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 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von allen Seiten 2-3Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun durchgegart ist. Die **Souvlaki** mit dem **Salat** anrichten und servieren.