



## Griechisches Gyrossandwich

mit Schweinerücken und Joghurtdip



20-30min



2 Personen

Heute schwelgen wir in der griechischen Aromenwelt: Saftiger Schweinerücken wird mit Zwiebeln und Oregano angebraten und dann 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

- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Minigurke
- 1 Packung Romanasalat
- 1 rote Zwiebel
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 10g frischer Dill
- 2 Baguettebrötchen<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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 734kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 79.2g, Eiweiß 43.6g



### 1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 1cm dünne Streifen schneiden und mit dem **getrockneten Oregano**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



### 4. Brötchen aufbacken

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



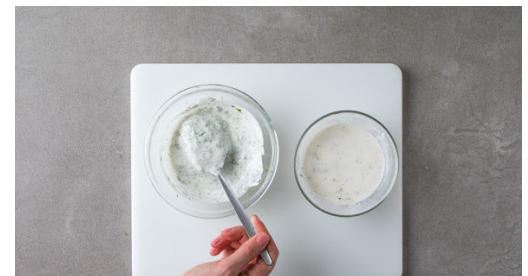
### 2. Gemüse vorbereiten

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 Streifen schneiden.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit den **Zwiebeln** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 3-5Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** durch ist.



### 3. Joghurt anrühren

**2-3EL 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 schneiden und unterrühren.



### 6. Sandwiches füllen

Die **Brötchen** jeweils zu 2/3 aufschneiden und das Innere mit dem **Dilljoghurt** bestreichen. Die **Brötchen** mit dem **Fleisch** und den **Gurken** belegen. **Übrige Gurken** mit dem **Romanasalat** und dem **Joghurtdressing** vermischen und den **Salat** zu den **Gyrossandwiches** servieren.