



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.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- 8 Schaschlikspieße

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



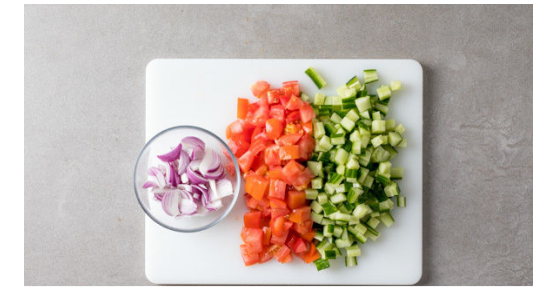
1. Fleisch schneiden

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



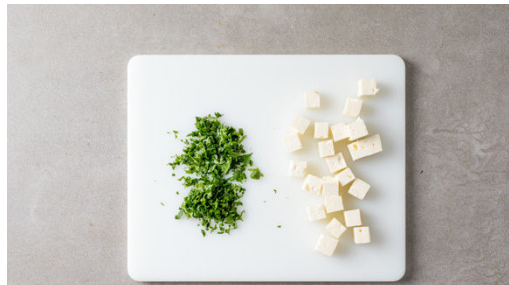
2. Fleischspieße vorbereiten

$\frac{1}{2}$ TL **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.



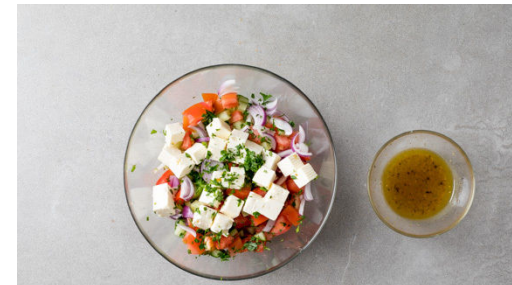
3. Gemüse schneiden

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



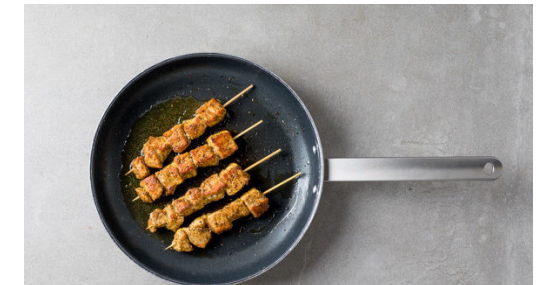
4. Feta schneiden

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



5. Salat mischen

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.



6. Souvlaki braten

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.