



## 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 Feta-Käse und viel frischer Petersilie.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 8 Holzspieße
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 8 Tomaten
- 200g Fetakäse <sup>7</sup>
- 20g Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne

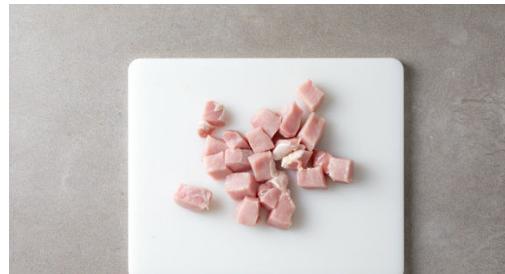
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 504kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 14.9g, Eiweiß 38.0g



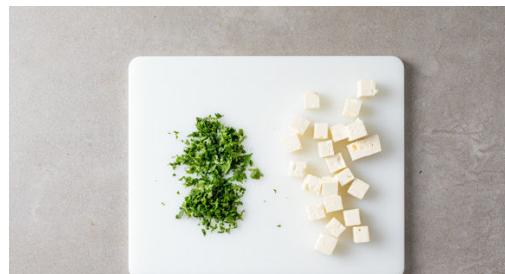
### 1. Fleisch schneiden

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 die **Holzspieße** ziehen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



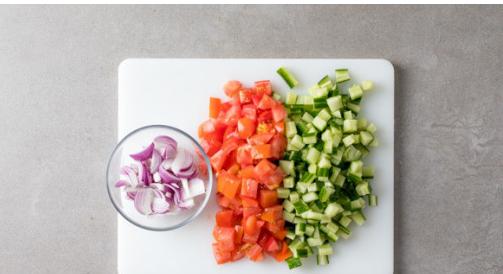
### 4. Feta würfeln

Den **Feta** in ca. 1cm große Würfel schneiden oder mit den Fingern zerkrümeln. Die **Petersilie** samt **Stängeln** 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.



### 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.



### 6. Souvlaki braten

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