



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 Fetakäse und viel frischer Petersilie.

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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

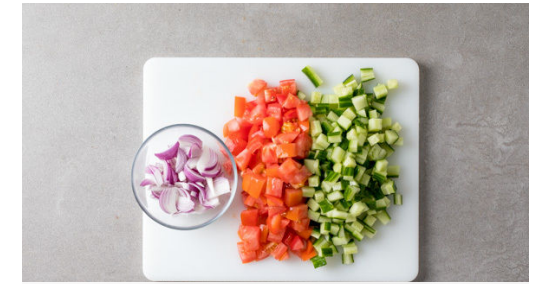
Energie 504kcal, Fett 33.6g,
Kohlenhydrate 14.9g, Eiweiß 38.0g



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



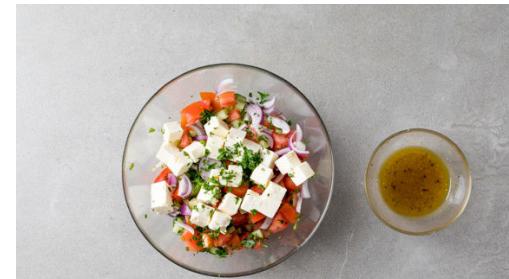
1-2TL Gewürzmischung mit 1-2EL Olivenöl verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Gewürzmischung** verwenden, bitte jedoch etwas **Gewürzmischung** für den **Salat** aufbewahren. Die **Fleischwürfel** gut mit dem **Gewürzöl** mischen und anschließend gleichmäßig verteilt auf die **Holzspieße** ziehen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und leicht salzen. Die **Gurke** längs halbieren und quer in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Die **Tomaten** halbieren und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



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



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.



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.