

Id3442 web ec1bdb6f9cf0bcf3c4d1a0d0ae171b19

Gyrossandwich vom Schwein

mit Joghurtdip nach griechischer Art



20-30min



2 Personen

Heute schwelgen wir in der griechischen Aromenwelt: Saftiges Schweinesteak wird mit Zwiebeln und Oregano angebraten und wird als Gyros mit cremiger Joghurtsauce, knackiger Gurke und frischem Salat in knusprige Aufbackbaguettes gefüllt. Das geht richtig schnell und schmeckt richtig gut!

Was du von uns bekommst

- rote Zwiebel
- Aufbackbaguettes ¹
- frischer Dill
- Salatgurke
- Joghurt 3,6% ⁷
- getrockneter Oregano
- Salatherz
- Schweinesteaks

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 670.0kcal, Fett 21.9g, Eiweiß 43.1g, Kohlenhydrate 71.1g



1. Fleisch vorbereiten

Das Rohr auf 220°C Umluft vorheizen. Das **Fleisch** in ca. 1cm dünne Streifen schneiden und mit 1EL Olivenöl und dem **Oregano** marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Joghurt anrühren

3EL **Joghurt** mit 1-2EL Essig und 1-2EL Olivenöl zu einem **Dressing** vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen. Den restlichen **Joghurt** verrühren und ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Dill** samt Stängel fein schneiden und unterrühren.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Gurkenenden** entfernen. Nun der Länge nach vierteln und das Kerngehäuse entfernen, dann in dünne Scheiben schneiden. Das **Salatherz** waschen und in Streifen schneiden.



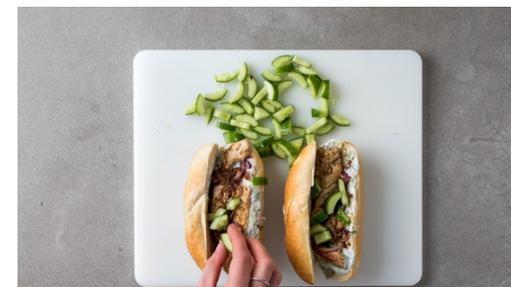
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit den **Zwiebeln** in einer großen Pfanne für ca. 3-5Min. scharf anbraten.



3. Baguettes aufbacken

Die **Baguettes** für ca. 5-6Min. im Rohr aufbacken.



6. Sandwich füllen

Nun die **Baguettes** auf einer Seite zu 2/3 einschneiden und das Innere von allen Seiten mit dem **Dilljoghurt** bestreichen. Dann das **Fleisch** auf die **Baguettes** verteilen und mit der **Gurke** belegen. Die restliche **Gurke** mit dem **Salat** vermischen und dem **Joghurt Dressing** anmachen.