

Id3442 web ec1bdb6f9cf0bcf3c4d1a0d0ae171b19

Gyrossandwich vom Schwein

mit Joghurdip nach griechischer Art



20-30min



4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne

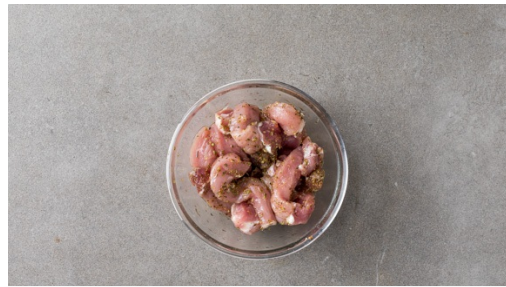
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

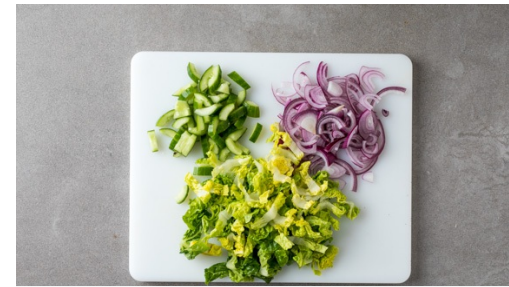
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 627.0kcal, Fett 20.9g, Eiweiß 39.0g, Kohlenhydrate 67.6g



1. Fleisch vorbereiten

Das Rohr auf 220°C Umluft vorheizen. Das **Fleisch** in ca. 1cm dünne Streifen schneiden und mit 2EL Olivenöl und dem **Oregano** marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen.



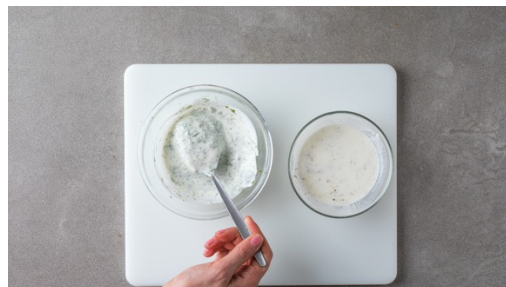
2. Gemüse vorbereiten

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. Die **Salatherzen** waschen und in Streifen schneiden.



3. Baguettes aufbacken

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



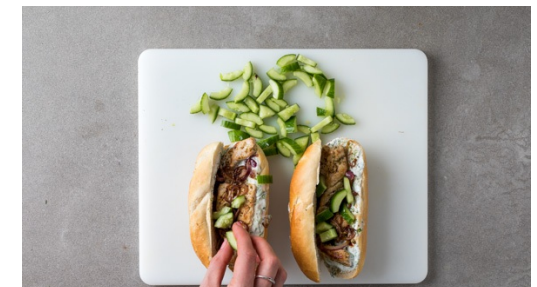
4. Joghurt anrühren

4EL **Joghurt** mit 2-3EL 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.



5. Fleisch braten

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



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.