



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.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Schweinerückensteak
- 1 Päckchen mediterrane Gewürzmischung
- 8 Schaschlik-Holzspieße
- 1 rote Zwiebel
- 2 Gurken
- 4 Tomaten
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 20g frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 550.0kcal, Fett 34.9g, Eiweiß 47.4g, Kohlenhydrate 8.5g



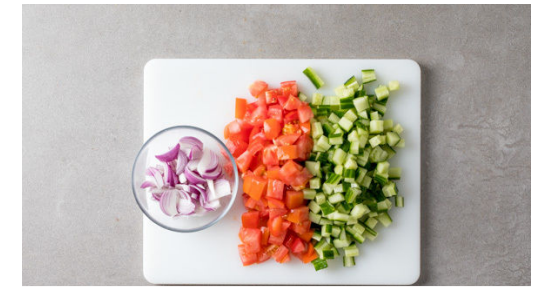
1. Fleisch schneiden

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



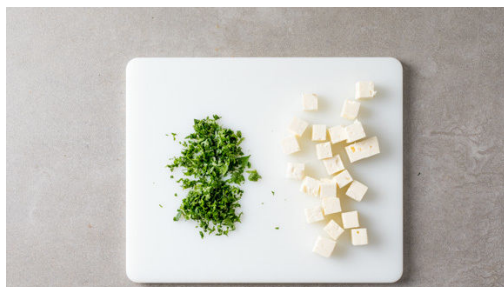
2. Fleischspieße zubereiten

1-2TL Gewürzmischung mit 1-2EL Olivenöl verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Gewürzmischung** verwenden, jedoch etwas **Gewürzmischung** für den **Salat** aufbewahren. Die **Fleischwürfel** gut mit dem **Gewürzöl** mischen und anschließend gleichmäßig verteilt auf **8 Holzspieße** ziehen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



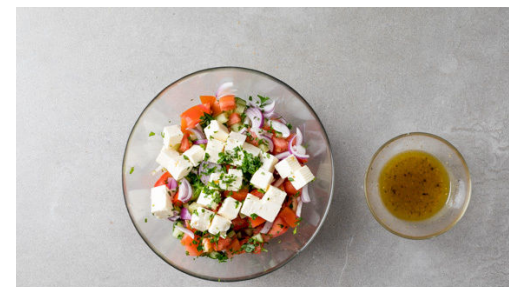
3. Gemüse schneiden

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.



4. Feta würfeln

Den **Feta** in ca. 1cm große Würfel schneiden oder mit den Fingern zerkrümeln. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und 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** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Souvlaki braten

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