



# Döner-Salatteller

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	3 St.
Olivenöl	4 EL
Paprika, edelsüß	1 TL
Oregano, getrocknet	1 TL
Lammfilets	600 g
Bio-Zitronen	1 St.
Griechischer Joghurt	200 g
Milch	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Pflücksalat	125 g
Strauchtomaten	250 g
Salatgurken	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Minze, frisch	12 g
Sesam, weiß	5 g

## Zubereitung

[Knoblauch](#) schälen, sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse geben. In einer Schüssel die Hälfte mit 2 EL Öl, Paprikapulver und Oregano verrühren.

Lammfilets waschen, trocken tupfen und ggf. von Sehnen befreien. In einer Schüssel Filets intensiv mit dem Würzöl einreiben und zum Marinieren beiseitestellen.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer weiteren Schüssel den übrigen Knoblauch mit Joghurt und [Milch](#) verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

[Salat](#) waschen, trocken schleudern und mit den Händen grob zerzupfen. [Tomaten](#) waschen, Strunk entfernen und grob würfeln. Gurke waschen, Enden entfernen, schälen und in Scheiben hobeln. [Basilikum](#) und Minze waschen, trocken tupfen und Blätter abzupfen. Mit Salat, Tomaten und Gurke auf 4 Teller verteilen.

In einer Pfanne übriges Öl auf hoher Stufe erhitzen und [Lamm](#) je nach Dicke ca. 8–12 Min. rundherum [braten](#), dabei leicht salzen. Mit Sesam bestreuen und in Scheiben schneiden. Joghurtdressing auf dem Salat verteilen und Lamm darauf anrichten.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	355 kcal		
Kohlenhydrate	15 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	39 g	Fette	17 g