



Döner-Salatteller

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel

1. Knoblauch schälen, sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse geben. In einer Schüssel die Hälfte mit 2 EL Öl, Paprikapulver und Oregano verrühren.
2. Lammfilets waschen, trocken tupfen und ggf. von Sehnen befreien. In einer Schüssel Filets intensiv mit dem Würzöl einreiben und zum Marinieren beiseitestellen.
3. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer weiteren Schüssel den übrigen Knoblauch mit Joghurt und Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. 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.
5. 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	325 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	17 g