

## Griechische Souvlaki-Spieße mit Pitabrot

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit 30min





## Zutaten

für 4 Portionen

Minutensteaks vom Schwein	600 g
Souvlaki Gewürz	1 EL
Öl	6 EL
Joghurt, natur	250 g
Wasser	100 ml
Salz	
Weizenmehl, Type 550	250 g
Backpulver	1 TL
Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	10 g

Pfeffer, schwarz gemahlen

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenpapier, Spieße

- 1. Minutensteaks vom Schwein waschen, trocken tupfen und in dicke Streifen schneiden. In einer Schüssel Fleisch mit Souvlaki Gewürz und 2 EL Öl vermengen. Zum Marinieren beiseitestellen.
- 2. Inzwischen in einer Schüssel 50 g Joghurt, Wasser, 2 EL Öl, und 1/2 TL Salz verrühren. Mehl und Backpulver zugeben und zu einem Teig verkneten. Teig in 4 Portionen teilen und zu etwa 1 cm dicken Fladen ausrollen.
- 3. Eine Pfanne mit sehr wenig Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Pitabrote nacheinander von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun backen.
- 4. Fleisch mit Salz würzen und jeweils 1 Streifen auf einen Holzspieß stecken. Eine weitere Pfanne mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Fleischspieße darin ca. 3 Min von jede Seite anbraten.
- 5. Inzwischen Zitrone halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel restlichen Joghurt mit 2 EL Zitronensaft und Petersilie verrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Souvlaki-Spieße mit Pitabrot und Joghurtdip servieren.

**Guten Appetit!** 

Tipp: Dazu passt Klassischer Griechischer Salat.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	589 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	22 g