




Kebab mit Knoblauchsauce

 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Olivenöl	4 EL
Oregano, getrocknet	
Salz	
Minutensteaks vom Rind	600 g
Dill, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Pfeffer, schwarz	
Strauchtomaten	2 St.
Mini Romana	1 St.
Salatgurken	0.5 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Pita-Brot	4 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Küchenkrepp, Alufolie

1. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel die Hälfte des Knoblauchs mit 2 EL Öl, Oregano und Salz verrühren. Fleisch waschen, trocken tupfen und in der Schüssel marinieren.
2. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel restlichen Knoblauch und Dill mit Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Salatstrunk entfernen, Blätter in feine Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Gurke und Zwiebel schälen und in feine Scheiben bzw. Ringe schneiden.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch je nach Dicke ca. 1–3 Min. von jeder Seite braten. In Alufolie gewickelt ca. 5 Min. ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden.
5. Pitabrote mit den Händen leicht anfeuchten und im Toaster oder Backofen leicht rösten.
6. Brote aufschneiden und jeweils nach Belieben mit Sauce, vorbereitetem Gemüse und Fleisch füllen. Übrige Sauce darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 435 kcal

Kohlenhydrate 42 g

Eiweiß 43 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 13 g