



Selfmade Döner mit gegrillten Schweinesteaks

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinenackensteaks	600 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
BBQ Kräuter Gewürz	
Mais aus der Dose	425 g
Eisbergsalat	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Petersilie, frisch	15 g
Pita-Brot	4 St.
saure Sahne	150 g
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

Alufolie, Grill

1. Grill anheizen. Währenddessen Steaks waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel die Steaks mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und BBQ Kräuter Gewürz marinieren und beiseitestellen. Mais in ein Sieb abgießen und beiseitestellen. Salat vom Strunk befreien und in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Zwiebel halbieren, schälen, in feine Streifen schneiden. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.
2. Zwiebel auf ein Stück Alufolie legen, 1 EL Olivenöl darüberträufeln und Alufolie zu einem Päckchen verschließen. Auf dem heißen Grill Steaks und Zwiebel-Päckchen von beiden Seiten ca. 6 Min. grillen. Steaks anschließend in Alufolie gewickelt einige Minuten ruhen lassen. Pita-Brote mit den Fingern leicht befeuchten und von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun grillen. Anschließend mit 1 EL Olivenöl bestreichen und salzen.
3. Inzwischen in einer Schüssel saure Sahne mit Petersilie, 1 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Salat in eine Schüssel geben und mit 2 EL Limettensaft, 1 EL Olivenöl und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker mischen.
4. Steaks in feine Streifen schneiden und Pita-Brote aufschneiden. Pita-Brote mit Dip bestreichen und nach Belieben mit Steakstreifen, Salat, Tomaten, Mais und Zwiebeln füllen und servieren. Übrig bleibenden Salat, Tomaten, Mais und Zwiebeln in der großen Schüssel zu einem Salat vermengen und dazu servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Alternativ kannst du die Nackensteaks auch in einer Pfanne braten, achte nur darauf, dass die Pfanne heiß genug ist.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	582 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	25 g