

Souflaki-Pita mit griechischem Joghurt

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

für 4 Portionen

Schweinenackensteaks	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Olivenöl	5 EL
Oregano, getrocknet	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Minigurken	4 St.
Minze, frisch	10 g
Petersilie, frisch	10 g
Feta	100 g
Öl	2 EL
Pita-Brot	4 St.
Sahnejoghurt Griechischer Art	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne mit Deckel, Küchenpapier

- 1. Steak waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 4 EL Olivenöl mit 4 EL Zitronensaft, Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren, Fleisch darin wenden und beiseitestellen.
- 2. Gurken waschen und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Feta mit den Händen zerbröseln.
- 3. In eine Schüssel Gurke, Feta und Kräuter geben. Mit 1 EL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.
- 4. Fleisch aus der Marinade nehmen und auf Spieße stecken. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Souflaki-Spieße ca. 6 Min. braten.
- 5. Pita-Brote mit Souflaki-Spießen und Gurken-Feta-Salat füllen. Mit griechischem Joghurt und etwas Zitronensaft servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Souflakifleisch lässt sich am besten vom Spieß ziehen, indem du mit dem Pita-Brot das Fleisch greifst und den Spieß herausziehst. Souflaki-Pita in der Hand mit Salat und griechischem Joghurt belegen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	464 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	25 g