



Pita mit Gyrosfleisch, Ofengemüse und Honig-Senf- Dip



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, gelb	1 St.
Zucchini	1 St.
Süßkartoffeln	1 St.
Öl	4 EL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Sahnejoghurt Griechischer Art	200 g
Senf	1 TL
Honig	1 TL
Essig	1 TL
Mini Romana	1 St.
Strauchtomaten	1 St.
Schweinenackensteaks	400 g
Gyrosgewürz	2 TL
Pita-Brot	4 St.
Olivensöl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Paprika, Zucchini und Süßkartoffel waschen. Süßkartoffel schälen und in Stifte schneiden. Enden der Zucchini entfernen und in Scheiben schneiden. Diese schräg in Stifte schneiden. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden.
2. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech Gemüse verteilen und mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen ca. 25 Min. garen.
3. Joghurt im Becher mit Senf, Honig und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat entstrunken, in dünne Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Tomate waschen und in dünne Scheiben und diese in dünne Streifen schneiden.
4. Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel Fleisch mit 2 EL Öl, Salz und Gyrosgewürz marinieren. Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und mariniertes Schweinefleisch ca. 2 Min. rundherum anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Pita-Brot mit den Händen leicht mit Wasser befeuchten und ca. 2–3 Min. toasten. Danach mit 1 EL Olivensöl und 1 Prise Salz einreiben.

6. Ofengemüse aus dem Ofen nehmen. Pitas ggf. öffnen, mit Dip dünn ausstreichen und mit Gyrosfleisch, Salat und Tomaten füllen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	527 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	18 g