



Souflaki-Pita mit griechischem Joghurt

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schweinenackensteaks	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Olivenöl	5 EL
Oregano, getrocknet	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
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, Küchenkrepp

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