

Souflaki mit Tsatsiki



Souflaki ist ein griechisches Sommer-Gericht par excellence. Ein Spieß mit gegrilltem Fleisch, dazu wird häufig Brot gereicht. Bei diesem Rezept haben wir uns für mariniertes Schweinefilet mit Fladenbrot und Tsatsiki entschieden.



4P



25M

ZUTATEN

600 g Schweinefilet

½ Zitrone

2 Knoblauchzehen

2 TL Oregano

2 EL Olivenöl

2 kleine *oder* 1 großes
Fladenbrot

Pfeffer und Salz

Für den Tsatsiki

1 Gurke

2 Knoblauchzehen

15 g frischen Dill

500 ml griechischen Joghurt

1 bis 2 EL Olivenöl

Pfeffer und Salz



- 1 • Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Fladenbrote 8–10 Min. im Backofen aufbacken. Das Schweinefilet in ca. 2×2 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch pressen.
- 2 • In einer großen Schüssel den Saft der ½ Zitrone, das Olivenöl, den Knoblauch, den Oregano, Pfeffer und Salz mischen. Das Schweinefilet dazugeben und zum Marinieren etwa eine halbe Stunde abgedeckt kühlstellen. Je länger, desto besser.
- 3 • Die Gurke inzwischen grob raspeln. Die Feuchtigkeit gut ausdrücken. Den Knoblauch für die Tsatsiki pressen und den Dill feinschneiden. Die Zutaten für die Tsatsiki in einer Schüssel vermischen.
- 4 • Die Schweinefiletstücke auf die Spieße stecken und die Souflaki-Spieße auf dem Grill rundum rösten und durchbraten. Mit dem Fladenbrot und Tsatsiki servieren.



Tip

Schmeckt auch mit
Hühnchen- oder
Lammfleisch sehr lecker.

NÄHRWERTE PRO PERSON

Kcal	Fett	Ges. Fett	Kohlenhyd.	Ballastst.	Eiweiß
312	12,3 g	3,9 g	19,6 g	1,2 g	29,3 g

MEPAL

Für immer