

Timo Böckle

Mittwoch, 12. August 2020

Pfannengyros mit griechischem Bauernsalat

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

**Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran**

Zutaten:

3 Stängel	Oregano
3 Stängel	Majoran
2 Zweige	Rosmarin
1	Knoblauchzehe
300 g	Oberschale vom Schwein
etwas	Salz
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	gemahlener Koriander
5 EL	Olivenöl
1	Salatgurke
2	Fleischtomaten
3	Lauchzwiebeln
100 g	Oliven, grün und schwarz (entsteint)
150 g	fester Schafskäse
1	Bio-Zitrone
2 Stängel	Minze
1 Prise	Zucker
6 Blätter	Filoteig



Zubereitung:

1. Oregano, Majoran und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Oregano- und Majoranblättchen abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen.
2. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer und Koriander würzen.
3. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Fleischscheiben portionsweise anbraten, Rosmarinzweige in die Pfanne legen, 2/3 vom feingehackten Majoran und Oregano dazu geben, Knoblauch nach Wunsch angeedrückt oder fein gehackt zugeben. Sobald die Fleischscheiben gebraten sind, die Pfanne zur Seite stellen.
4. Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Für den Salat die Gurke waschen, schälen und in Stücke schneiden.
6. Die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und in Stücke schneiden.
7. Die Lauchzwiebeln putzen, abwaschen und fein schneiden.
8. Die Oliven grob hacken, den Schafskäse in Würfel schneiden.
9. Die Zitrone heiß abwaschen und trockenreiben. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
10. Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

11. Tomaten und Gurken in eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen. Grob gehackte Oliven, Zwiebellauch und Minze zugeben. Zitronensaft mit etwas Olivenöl und Zitronenschale vermischen und den Gurken-Tomatensalat damit marinieren. Kurz vor dem Servieren den gewürfelten Schafskäse daruntermischen.

12. Die Filoteig ausbreiten und mit Olivenöl bestreichen. Mit den restlichen gehackten Kräutern und Salz bestreuen. Die Teigblätter jeweils zweimal zusammenfalten und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im heißen Backofen einige Minuten zu knusprigen „Chips-Päckchen“ backen.

13. Das Fleisch in der Pfanne kurz vor dem Servieren umrühren und mit den Filo-Chips auf vorgewärmte Teller verteilen. Den Salat in Schüsselchen extra dazu reichen.

Nährwert: Pro Portion: 515 kcal / 2140 kJ
32 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 30 g Fett