

SOUVLAKI MIT PAPRIKAGEMÜSE UND TSATZIKI

SOUVLAKI MIT PAPRIKAGEMÜSE UND TSATZIKI

Saftige Schweinefleischspieße treffen auf buntes Paprikagemüse und leckeren Tzatziki - ihr müsst zugeben, dass da schon ein bisschen Sommerstimmung auf den Teller kommt! Zu den Souvlaki könnt ihr ganz nach Lust und Laune Reis oder Fladenbrot servieren, beides passt ganz wunderbar.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

250g Schweinehachse (ohne Knochen) oder Schweinefilet

4 Stiele mit frischer Minze

Olivenöl

1 Zitrone

1 EL getrockneter Oregano

2 Knoblauchzehen

Für die Paprika:

3 Paprikas (z.B. rot, gelb und grün)

Olivenöl

Pfeffer & Salz

Für den Tzatziki:

2 Knoblauchzehen

Pfeffer & Salz

1/2 Bund frischer Dill oder 1 gehäufter TL getrocknete Dillspitzen

1 Salatgurke

200g Griechischer Joghurt (10% fett)

etwas Olivenöl

Außerdem:

2 kleine Fladenbrote oder 120g Reis

ZUBEREITUNG:

Die fein gehackte Minze, den Oregano, den Saft von 1 Zitrone, 100mL Olivenöl, 2 gepresste Knoblauchzehen, Pfeffer und Salz mischen. Das Schweinefleisch in Würfel schneiden und auf die Spieße stecken. In der Marinade wenden und kurz beiseite stellen.

Die Salatgurke mit der Gemüsereibe oder in der Küchenmaschine fein raspeln, in ein Sieb geben und salzen damit überschüssiges Gurkenwasser abtropft. 10 Minuten stehen lassen. Dann den Joghurt unterheben, 2 Knoblauchzehen dazu pressen und den fein gehackten Dill untermengen. Mit einem Schuss Olivenöl, Pfeffer und Salz abschmecken.



Wenn es Reis als Beilage geben soll ist jetzt ein guter Zeitpunkt um einen Topf Salzwasser aufzusetzen und den Reis nach Packungsbeilage zuzubereiten.

Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. In einer kleinen Pfanne das Olivenöl auf mittlere Hitze erwärmen. Die Paprikastreifen dazu geben und langsam garen. Gegen Ende der Garzeit mit Pfeffer und Salz würzen.



Eine große Pfanne ohne zusätzliches Fett erhitzen. Die Fleischspieße in die Pfanne legen und rundum scharf anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und die Spieße ungefähr 8 Minuten fertig braten.



Falls es Brot als Beilage geben soll jetzt das Fladenbrot nebenbei kurz im Ofen erwärmen.

Die Souvlaki Spieße mit Tzatziki, Paprikagemüse und Fladenbrot oder Reis anrichten.



Guten Appetit!

