

Gyros Salat

von Sandy_Live · 4 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm



NÄHRWERTE PRO PORTION

487 kcal 38 g Eiweiß 16 g Kohlenhydrate 29 g Fett

ZUTATEN

Gyros

500 g Schweinelachssteak

1 EL Gyrosgewürz ([Zum Gyrosgewürz](#))

1 EL Olivenöl

Salat

2 Rote Zwiebeln

200 g Feta

2 Tomaten

1 1/2 Gurken

4 EL Balsamico-Essig (weiß)

2 EL Olivenöl

2 EL Wasser

2 TL Zucker

2 EL Petersilie

Salz

Pfeffer

Zaziki

1/2 Gurke

1 Knoblauchzehe

150 g Naturjoghurt

1 TL Dill

ZUBEREITUNG

1. Salat zubereiten

Zwiebel schälen, in dünne Scheiben schneiden - mit Balsamicoessig, Olivenöl, Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer in eine Salatschüssel geben

2.

Gurke waschen, halbieren, entkernen, in Würfel schneiden. Tomate in Spalten schneiden. Petersilie waschen und grob hacken. Gurke, Tomaten und Petersilie unter die marinierten Zwiebeln mischen

3.

Fetakäse würfeln und unter den Salat heben

4. Zaziki

Gurke schälen, entkernen, raspeln, ausdrücken - Knoblauch dazupressen. mit Joghurt und Dill verrühren. mit Salz und Pfeffer abschmecken

5. Gyros

Fleisch in 1 cm breite Streifen schneiden und mit Gyrosgewürz mischen. Olivenöl in Pfanne erhitzen und Fleisch darin etwa 5 Minuten scharf anbraten (nicht zu lange, sonst wird es trocken)

6. Salat anrichten

Salat auf 4 Teller verteilen. Gyros darüber geben. Zaziki als Dip dazu reichen

