

Rezept

Fleischsalat Kebab-Style

Ein Rezept von Fleischsalat Kebab-Style, am 26.04.2024

Zutaten

150 g Lammhüfte (ersatzweise Hähnchenbrust)	1 TL Dönergewürz
Salz	Pfeffer
2 EL Rapsöl	2 Tomaten
100 g Eisbergsalat	100 g Rotkohl
100 g Feta-Schafskäse	160 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
80 g Mayonnaise	1 Knoblauchzehe

Außerdem

- 2** Schraubgläser (950 ml Inhalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 800 kcal, 71 g F, 28 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Das Fleisch in 5 mm dicke Streifen schneiden. Die Streifen mit Gewürz, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer verkneten. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze unter Rühren ca. 3 Min. anbraten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Die Tomaten waschen und vierteln. Stielansatz und Kerne entfernen und die Viertel in kleine Würfel schneiden. Salat und Rotkohl waschen, trocken schleudern und getrennt in feine Streifen schneiden. Den Schafskäse leicht zerbröseln.
3. Joghurt und Mayonnaise in eine Schale geben. Knoblauch schälen, dazupressen und alles verrühren. Das Dressing mit ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer abschmecken und auf die Gläser verteilen. Nacheinander Fleisch, Tomaten, Rotkohl, Käse und Salat daraufschieben und die Gläser verschließen. Zum Servieren jede Portion auf einen Teller stürzen oder direkt aus dem Glas genießen.