

Rezept

Gyros-Gemüse-Teller

Ein Rezept von Gyros-Gemüse-Teller, am 05.12.2025

Zutaten

| | | | |
|--------------|-----------------------------|------------------|-----------------------|
| 200 g | Schweinefilet | 1 TL | Gyrosgewürz |
| 4 EL | Olivenöl Braten | $\frac{1}{2}$ | Spitzkohl (ca. 400 g) |
| | Salz | 2 EL | Weißweinessig |
| | Pfeffer | 1 | Bio-Mini-Salatgurke |
| 4 | kleine Strauchtomaten | 1 kleine | rote Zwiebel |
| 40 g | Kalamata-Oliven (mit Stein) | 4 Stängel | Petersilie |
| 150 g | Joghurt (1,5 % Fett) | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 31 g F, 29 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Das Filet trocken tupfen, zuerst längs halbieren und dann quer in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Diese in einer Schüssel mit dem Gyrosgewürz und 2 EL Olivenöl mischen und ca. 10 Min. marinieren.
2. Inzwischen den Kohl waschen, putzen, dabei den Strunk keilförmig herausschneiden. Den Kohl in dünne Streifen schneiden, in eine Schüssel geben, salzen und mit den Händen 1-2 Min. leicht kneten. Essig, Pfeffer und übriges Öl (2 EL) dazugeben und untermischen.
3. Die Gurke putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden oder hobeln. Oliven abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese grob hacken. Krautsalat, Gurke, Tomaten, Zwiebel und Oliven in Grüppchen nebeneinander auf zwei Teller verteilen.
4. Eine Grillpfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundum bei mittlerer bis großer Hitze in ca. 5 Min. hellbraun braten, dann herausnehmen und neben dem Gemüse auf den Tellern anrichten. Den Joghurt cremig rühren und über Fleisch und Gemüseträufeln. Petersilie darüberstreuen.