

Rezept

# Krautsalat-Bowl mit Gyros

Ein Rezept von Krautsalat-Bowl mit Gyros, am 27.04.2024

## Zutaten

½ Spitzkohl (ca. 600 g)	Salz
Pfeffer	2 EL Apfelessig
5 EL Olivenöl	1 Bund Petersilie
400 g Schweinefilet	1 Knoblauchzehe
1 EL Gyrosgewürz	300 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
250 g Champignons	250 g kleine Strauchtomaten
2 EL Kürbiskerne (nach Belieben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 23 g F, 29 g EW, 11 g KH

## Zubereitung

1. Den Spitzkohl waschen, putzen, halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Kohlstreifen mit etwas Salz, Pfeffer, Essig und 2 EL Öl mischen und ca. 2 Min. durchkneten. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Hälfte davon fein hacken und unter den Spitzkohl mischen, den Rest beiseitelegen.
2. Das Filet trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Fleisch mit Gyrosgewürz und Knoblauch vermischen. Den Joghurt mit 1 EL Öl glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze putzen, abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Spalten schneiden.
3. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze portionsweise unter häufigem Wenden in 4-5 Min. braun braten, salzen und pfeffern, herausnehmen und abgedeckt warm halten. Die Champignons im verbliebenen Fett in 2-3 Min. unter Wenden anbraten, dann herausnehmen. Den Bratensatz mit 6 EL Wasser ablöschen.
4. Den Spitzkohl auf Bowls verteilen. Fleisch, Champignons und Tomaten darauf anrichten. Alles mit dem gelösten Bratensatz beträufeln. Den Joghurt-Dip darauf verteilen. Die Bowls mit Petersilie und nach Belieben mit grob gehackten Kürbiskernen bestreut servieren. Dazu passt frisches Fladenbrot.