

Krautsalat mit Fleisch nach Gyros-Art und Tsatsiki

Zutaten für 2 Personen:

- Gyros:** 300 g Geflügelbrustfilet oder anderes Fleisch
3 TL Gyros- und Fleischgewürzmischung ohne Zusatzstoffe (enthält v.a. Bohnenkraut, Zwiebeln, Pfeffer, Knoblauch, Paprika, Oregano)
1 EL Rapsöl
1 Zwiebel
- Krautsalat:** 400 g Spitzkohl oder Jaromakohl oder Weißkohl
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
1 EL heller Balsamico
- Zaziki:** 300 g Joghurt, 3,5 % Fett (oder halb Joghurt, halb Quark)
Ein gutes Stück Salatgurke
1 – 2 Knoblauchzehen nach Belieben
gehackte Petersilie, Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Das Fleisch säubern und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Fleisch mit der Zwiebel, Gyrosgewürz und 1 EL Rapsöl marinieren, für 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Spitzkohl der Länge nach vierteln oder achtern, je nach Größe. In feine Streifen schneiden oder hobeln, salzen und mit den Händen 1 min gut durchkneten. Während der Salat zieht, Joghurt in eine Schüssel geben. Gurke evtl. schälen, fein raspeln und hinzufügen. Knoblauch schälen und fein pressen oder hacken. Mit Schnittlauch, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

1 TL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und mariniertes Fleisch unter Wenden scharf darin anbraten. Nach 5 min den Herd ausschalten und mit der Resthitze durchgaren. Kraut nochmals kräftig durchkneten. 1 EL Olivenöl und Essig dazugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Nun alles zusammen servieren und genießen.

