

Sommerlicher Schichtsalat mit Pfannen-Gyros

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Gesunde, frische Sommerküche, herzhaft – schmackig

Zutaten

- 300 g Schweineschnitzel in Streifen
- 1 Tl getrockneter Thymian
- 1 Tl Rosenpaprika
- 1-2 Tl Currypulver oder etwas mehr, nach eigenem Geschmack
- 300 g frischer Spitzkohl, gehobelt
- 100 g grüner Paprika, entkernt, in Streifen
- 100 g roter Paprika, entkernt, in Streifen
- 1 Gemüsezwiebel, gewürfelt
- 1 kleine Salatgurke in Scheiben
- 4 Tomaten in Scheiben
- 500 g Bio Joghurt
- Salz und Tzatziki-Gewürz Salz aus dem Supermarkt
- Abrieb 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Für die Marinade, 4 El Öl mit Thymian, Pfeffer und Paprika verrühren.

Schritt2

Die Schweineschnitzel waschen, wieder trocken tupfen und in dünne Streifen oder Blätter schneiden. Beides zusammen mischen, 30 min. marinieren.

Schritt3

Den gehobelten Spitzkohl mit 1 Tl Salz 1-2 min. kneten und die Paprikas Streifen und die Hälfte der Zwiebeln unterheben.

Schritt4

Für den Dressing:

Schritt5

Den Joghurt, Curry, 4 El Öl und mit der Zitronenschale verrühren, mit Tzatziki-Gewürzsalz abschmecken.

Schritt6

Das Fleisch in heißem Öl, in 2 Chargen anbraten, rundherum Farbe nehmen lassen. Die 2. Hälfte der Zwiebeln dazu geben, kurz durchschwenken, in der Pfanne salzen und pfeffern.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Nunmehr den zunächst eine Schicht Spitzkohl in eine Große Salatschüssel geben, darüber die Hälfte des Gyros verteilen.

Schritt9

Dann folgen die Tomaten - und Gurkenscheiben und wieder Fleisch, sowie der restlichen Spitzkohl Salat.

Schritt10

Mit dem Dressing übergossen sofort servieren, dazu geröstetes Knoblauchbrot reichen.

Rezeptart: Salatrezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/sommerlicher-schichtsalat-mit-pfannen-gyros/>