



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Burger griechisch – Toastburger



Einkaufsliste:

Weißkraut, kleiner Kopf

Schweinefilet, Bio, 200 g

Feta in kleinen Würfeln, 30 g

Gyrosgewürz, 1 EL

Tzatziki, 2 EL

Rapsöl

Balsamicoessig, weiß, 2 EL

Honig, 1 TL

Kümmel, 1 TL

Majoran, 1 TL

Salz





Pfeffer



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Symbole für Burger griechisch

	 einfach	 preiswert
	 warm servieren	
		

Vorbereitung:

- Kohlkopf waschen, äußere Blätter entfernen,
- Kopf je nach Größe halbieren oder vierteln, Strunk rausschneiden,
- mit einem großen Küchenmesser oder der Schneidemaschine in feine Streifen schneiden (ca. 60 g),
- Dressing zubereiten: 3 EL Öl, 2 EL Balsamico und 1 TL Honig vermischen, mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken,
- Dressing mit dem Weißkraut gut vermengen, ziehen lassen,
- die Fetawürfel mit reichlich Majoran bestreuen,
- Schweinefilet von Sehnen und Fett befreien,
- in dünne Streifen schneiden,
- in einer beschichteten Pfanne mit Öl scharf anbraten,
- reichlich Gyrosgewürz am Ende des Bratvorgangs zufügen,
- auf Küchenkrepp entfetten



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Zubereitung:

- Weißbrotscheiben toasten,
- **„Burger griechisch“ zusammenbauen: siehe Bild**
- die untere Toastscheibe mit reichlich Tzatziki bestreichen,
- die Filetstreifen darauf dick verteilen,
- mit dem Weißkrautsalat belegen,
- die kleinen Fetawürfel drüberstreuen,
- die zweite Toastscheibe darauf platzieren,
- ggf. mit einem Bambusspieß fixieren und warm servieren

Tipps:

- Ihr könnt das Tzatziki natürlich auch selber machen (siehe unser Rezept „Tzatziki“). Das lohnt sich immer, wenn ihr mehrere Burger anfertigt.
- Ihr könnt auch das Gyrosgewürz selbst herstellen. Es besteht i.d.R. aus: Kreuzkümmel, Paprika, Koriander, Rosmarin, Thymian und Oregano. Alles in einem Mörser zerkleinern.

Dazu paßt:

- ein kräftiger Chardonnay.