

SOUVLAKI

FÜR 4 PERSONEN

700–800 g Schweinefleisch
2 Knoblauchzehen
1 weiße Zwiebel
2 Bio-Zitronen
2 TL getrockneter Oregano
1 TL Zimtpulver
½ TL Fenchelsamen
1–1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
75–100 ml Olivenöl
1 große rote Zwiebel

AUSSERDEM

8–12 Fleischspieße aus Holz
oder Metall

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 Min.

MARINIERZEIT: 1 Std.

PRO PORTION:

ca. 450 kcal, 44 g EW, 29 g F, 2 g KH

1 Das Schweinefleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch und die weiße Zwiebel schälen und entweder sehr fein hacken oder fein reiben. Zitronen heiß waschen und abtrocknen, 1 Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen (2 EL Saft), den Rest in ½ cm dicke Scheiben schneiden und diese vierteln.

2 Zwiebel-Knoblauch-Mix mit dem Fleisch vermengen. Zitronensaft mit Gewürzen, Salz und Pfeffer ebenfalls unter das Fleisch mischen. Dann so viel Olivenöl dazugießen, dass das Fleisch damit gerade gleichmäßig umhüllt ist. Abgedeckt bei Raumtemperatur mindestens 1 Std. marinieren lassen. (Man kann das Fleisch aber auch morgens einlegen und im Kühlschrank durchziehen lassen, um es abends zu braten. Dann aber rechtzeitig aus dem Kühlschrank holen und Raumtemperatur annehmen lassen.)

3 Die rote Zwiebel schälen, längs halbieren und jede Hälfte nochmals quer halbieren, dann die einzelnen Schichten auseinanderblättern. Abwechselnd immer wieder 1 Zwiebelstück, 1–2 Fleischstücke, 1 Zitronenstück, 1–2 Fleischstücke eng, aber nicht gepresst auf die Spieße stecken. Spieße mit wenig Olivenöl beträufeln.

4 Eine große gusseiserne Grillpfanne stark erhitzen. Die Spieße ohne zusätzliches Fett hineinlegen und auf jeder der vier Seiten 1–2 Min. scharf anbraten (so lange auf einer Seite liegen lassen, bis das Fleisch deutliche Grillspuren aufweist). Fertige Souvlaki gleich servieren, etwa mit Salat und Tsatsiki (siehe S. 136). Und wer mag, träufelt noch etwas Zitronensaft auf die gebratenen Spieße.

TIPP Traditionell werden Souvlaki mit durchwachsenem Schweinefleisch zubereitet (z. B. Schweinebauch, Oberschale oder Nacken), wer es aber gern ein wenig feiner mag, für den darf es auch mageres Fleisch wie Filet oder Kotelett sein. Dann nur keinesfalls zu lange braten, sonst werden die Spieße trocken. Ebenfalls fein: Hähnchen- oder Lammfleisch.

