


 Hauptspeise



# Salat-Pitas

Kräuter-Joghurtdressing & gegrillten  
Lammstreifen

 25 min Zubereitungszeit

 20 min Kochzeit

 942 kcal pro Portion

••• Mittel

 International

 Sterneküche C. Rüffer



## Zutaten

2 Portionen

0,50 Aubergine

1 Knoblauchzehe

8 EL Olivenöl

0,50 Salatgurke

12 Kirschtomaten

1 rote Zwiebel

3 EL Joghurt

2 EL Zitronensaft

1 Zweig Minze

2 Zweige Dill

3 Zweige Koriander

2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel

200 g Lammlachs

2 kleine Pitabrote

## Zubereitung

- 1** Die Aubergine zunächst in 1 cm große Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel sowie die feinen Knoblauchwürfel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und solange garen bis alles goldbraun ist. Danach die Auberginenwürfel in eine Schüssel geben.
- 2** Die Salatgurke schälen, der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten halbieren. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Gurke, Kirschtomaten und Zwiebel zu den angebratenen Auberginenwürfel geben.
- 3** Den Joghurt mit dem Zitronensaft und 3 EL Olivenöl verrühren. Von der Minze, dem Dill und dem Koriander die Blätter von den Zweigen zupfen und fein hacken. Alles zum Joghurt geben und das Dressing mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Den Lammlachs mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Olivenöl bepinseln. Den Lammlachs entweder auf

1 Prise Salz, Pfeffer

dem Holzkohlegrill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten ca. 5 Minuten saftig und zart rosa grillen und anschließend in Tranchen aufschneiden.

- 5 Die Pitabrote ebenfalls beidseitig für je 3 Minuten grillen und anschließend mit einem spitzen Messer eine Tasche einschneiden. Die Tasche mit dem Gemüsesalat füllen, mit dem Kräuter-Joghurtdressing beträufeln und die Lammstreifen obenauf legen.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	752kJ /182kcal	3.906kJ /942kcal
Fett	13g	63g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	10g
Kohlenhydrate	12g	59g
davon Zucker	2g	9g
Eiweiß	7g	33g
Salz	1g	4g