



## **Souvlaki mit mediterranem Bohnensalat**

### **von Mario Kotaska**

#### **Zutaten (für vier Portionen)**

##### **Souvlaki**

2 EL raffiniertes Olivenöl  
1 Zitrone  
Salz, Pfeffer  
Kreuzkümmel, gemahlen  
Zwiebelpulver  
7 Stiele Oregano  
Knoblauchpulver  
Paprikapulver edelsüß  
500 g Schweinenacken, am Stück

##### **Bohnensalat**

250 g grüne Bohnen  
3 Stiele Bohnenkraut  
100 g Hirtenkäse  
100 g weiße Riesenbohnen  
50 g grüne und schwarze Oliven  
2 Tomaten  
1 rote Zwiebel  
60 g getrocknete Tomaten, mit Öl  
1-2 Zehen Knoblauch  
1 EL Rotweinessig  
1/2 Zitrone  
Oregano  
Bohnenkraut  
Salz, Pfeffer  
1-2 EL natives Olivenöl

##### **Sowie**

4 Pitabrote

#### **Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):**

In einer Auflaufform Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zwiebelpulver, gehackten Oregano, Knoblauch- und Paprikapulver zu einer Marinade vermischen. Den Schweinenacken in grobe Würfel schneiden und auf Spieße stecken. In die Marinade einlegen und mindestens 30 Minuten – besser über Nacht – im Kühlschrank ziehen lassen.

Für den Salat die grünen Bohnen waschen und in kochendem Salzwasser mit Bohnenkraut garen, je nach gewünschter Konsistenz dauert das etwa 10–15 Minuten. Dann abgießen und abschrecken. In eine große Schüssel geben und die Hälfte des Hirtenkäses darüber bröseln. Weiße Riesenbohnen, Oliven, gewürfelte frische Tomaten und in feine Ringe geschnittene Zwiebeln dazugeben und untermischen.

Den restlichen Hirtenkäse mit getrockneten Tomaten, etwas zum Einlegen genutztes Öl, Knoblauch, Rotweinessig, Zitronensaft, Oregano, Bohnenkraut, Salz, Pfeffer und Olivenöl in

ein Mixgefäß geben und zu einem cremigen Dressing mixen. Über den Salat geben und nach Geschmack einen Moment ziehen lassen.

Die Spieße ohne Öl in einer (Grill-)Pfanne oder auf dem Grill von allen Seiten bräunen. Zusammen mit geröstetem Pita-Brot und Bohnensalat servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

789 kcal – 40 g Fett – 42 g Eiweiß – 60 g Kohlenhydrate