

Gyros mit griechischem Salat dazu Ofenkartoffeln und Zaziki mit Dill

High Protein **Family** unter 650 Kalorien 40 – 50 Minuten • 630 kcal • Tag 5 kochen

18



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Schweinelachssteaks



Knoblauchzehe



Sahnejoghurt



Gurke



Dill



Petersilie



rote Zwiebel



Tomate



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Kartoffeln (Drillinge)



Zitrone, gewachst



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Weißweinessig*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb,
1 Knoblauchpresse und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sahnejoghurt 7)	100 g	100 g	150 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Weißweinessig*, Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	355 kJ/85 kcal	2636 kJ/630 kcal
Fett	3,61 g	26,81 g
– davon ges. Fettsäuren	1,10 g	8,18 g
Kohlenhydrate	5,92 g	43,91 g
– davon Zucker	1,73 g	12,81 g
Eiweiß	6,65 g	49,37 g
Salz	0,374 g	2,774 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **MA:** Marokko **BE:** Belgien **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **GR:** Griechenland

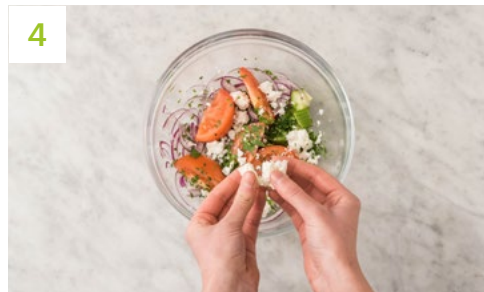


1 Kartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** ungeschält je nach Größe halbieren oder vierteln.

Kartoffeln in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und mit der **Gewürzmischung „Hello Paprika“** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



4 Hirtenkäsesalat

Restliche **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden.

Tomate halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden.

Tomate und **Gurke** zu den **Zwiebeln** geben.

Hirtenkäse mit den Händen grob **hineinbröseln**.

Petersilienblätter fein hacken und zum **Salat** geben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Kleine Vorbereitungen

Schweinelachssteaks in 1 cm breite Streifen schneiden.

Fleisch in der großen Schüssel aus Schritt 1 mit **Salz***, **Pfeffer*** und der **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** vermengen.

Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden und in eine zweite große Schüssel geben.

Zitrone halbieren, Hälfte der **Zitrone** über die **Zwiebel** pressen und beiseitestellen.

Knoblauch abziehen.

Tip: Wenn Du rohe **Zwiebel** nicht so gerne magst, kannst Du sie vorher in der Schüssel mit heißem **Wasser*** für 1 Min. einweichen und danach abgießen. Das macht die **Zwiebel** etwas milder.



5 Fleisch anbraten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und das **Fleisch** darin für 4 – 6 Min. unter Rühren scharf anbraten, bis es innen nicht mehr rosa ist.

Tip: Das **Fleisch** nicht zu lange braten, sonst wird es trocken.



3 Für den Joghurt-Dip

Enden der **Gurke** abschneiden. **Gurke** längs halbieren und mit einem Löffel die **Kerne** herauschaben. Eine **Gurkenhälfte** grob reiben und in ein Sieb geben. **Gurkenraspel** gut ausdrücken, dann in eine kleine Schüssel geben.

Knoblauch nach Geschmack zur **Gurke** pressen und **Joghurt** zugeben.

Dill fein hacken, ebenfalls in die Schüssel geben, verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Kartoffeln und **Gyros** nebeneinander auf einem Teller anrichten.

Salat und **Joghurt-Dip** dazureichen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

