

Gyros mit griechischem Salat dazu Ofenkartoffeln und Zaziki mit Dill

High Protein Family unter 650 Kalorien 40 – 50 Minuten • 592 kcal • Tag 5 kochen



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Schweinelachssteaks



Knoblauchzehe



Joghurt



Gurke



Dill



Petersilie



rote Zwiebel



Tomate



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Ofenkartoffel

Los geht's

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

Basiszutaten

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

Kochutensilien

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
Joghurt 7)	75 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	1	2	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4

**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. 670 g)
Brennwert	372 kJ/89 kcal	2478 kJ/592 kcal
Fett	3,88 g	25,85 g
– davon ges. Fettsäuren	1,20 g	8,01 g
Kohlenhydrate	6,17 g	41,18 g
– davon Zucker	2,07 g	13,81 g
Eiweiß	6,97 g	46,47 g
Salz	0,452 g	3,017 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!)

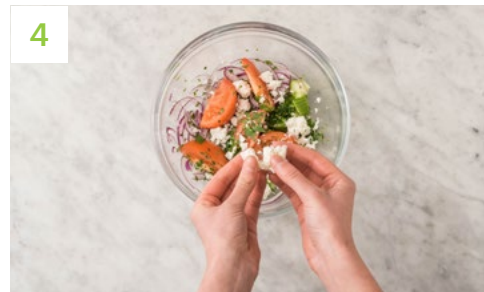
Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **GR:** Griechenland



Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 3 cm Würfeln schneiden. **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.



Für den Hirtenkäsesalat

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

Tomate halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden, Strunk dabei entfernen. **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.



Kleine Vorbereitungen

Schweinelachssteaks in 1 cm breite Streifen schneiden. **Fleisch** in der großen Schüssel aus Schritt 1 mit **Salz***, **Pfeffer*** und „**Hello Buon Appetito**“ vermengen.

Zwiebel halbieren, in dünne Streifen schneiden und in eine zweite große Schüssel geben. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren lassen.

Tipp: 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.



Fleisch anbraten

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

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



Für den Joghurt-Dip

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. **Joghurt** zugeben.

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



Anrichten

Kartoffeln und **Gyros** nebeneinander auf einem Teller anrichten. **Salat** und **Joghurtdip** dazu reichen.

Guten Appetit!

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

