

Gyros mit griechischem Salat dazu Ofenkartoffeln und Zaziki mit Dill

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



Schweinelachssteaks



Hirtenkäse



Ofenkartoffel



Tomate



Knoblauchzehe



Joghurt



Gurke



Dill



Petersilie



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Ofenkartoffel DE ES NL			
BE FR EG MA MT IL	2	3	4
PT CY			
Tomate NL ES MA	1	2	2
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
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g

**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 Würfel schneiden.

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



Für den Hirtenkäsesalat

Restliche **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden. **Tomate** in 1 cm breite Spalten schneiden.

Tomate und **Gurke** in die Schüssel zu der **Zwiebel** 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*** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleine Vorbereitungen

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

Zwiebel halbieren, in dünne Streifen schneiden und in einer zweiten großen Schüssel 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.

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



Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **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 Joghurdip

Gurke längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen. Eine **Gurkenhälfte** grob in ein Sieb raspeln. **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 **Joghurdip** dazu reichen.

Guten Appetit!

Aufgrund von kältebedingten Ernteaussfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!