

Gyros mit griechischem Salat dazu Ofenkartoffeln und Zaziki mit Dill

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 592 kcal • Tag 5 kochen

19



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Schweinelachssteaks



Knoblauchzehe



Joghurt



Gurke



Dill



Petersilie



rote Zwiebel



Tomate



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Ofenkartoffel



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

thermomix

🕒 35 [35 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

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 Würfel 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.

Währenddessen **Schweinelachssteaks** in 1 cm breite Streifen schneiden und in die große Schüssel geben. **Fleischstreifen** mit der **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“, Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Für Salat & Fleisch

Die restliche **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden.

Tomate halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden.

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

Das marinierte **Fleisch** zugeben, 5 – 6 Min. scharf anbraten und dabei gelegentlich wenden.



Marinieren

Petersilienblätter abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Zwiebel abziehen, halbieren, in feine Halbringe schneiden und zur **Petersilie** 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*** würzen und marinieren lassen.

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



Dip fertigstellen

Zerkleinerten **Gurkenmix** in den Gareinsatz umfüllen, sodass das entstandene **Gurkenwasser** abfließen kann.

Gurkenmix gut ausdrücken und in eine kleine Schüssel geben. **Joghurt, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und verrühren.



Für den Dip

Dillblätter abzupfen und **Knoblauch** abziehen. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in drei Teile schneiden. Einen Teil **Gurke** der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die ausgehöhlte **Gurke** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, mit etwas **Salz*** in den Mixtopf zugeben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Gurkenmischung** im Mixtopf ziehen lassen.



Anrichten

Tomatenspalten und **Gurkenwürfel** zum **Petersilien-Zwiebel-Mix** in die große Schüssel geben.

Hirtenkäse mit den Händen grob dazubröseln. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mischen. **Kartoffeln** und **Gyros** auf Teller verteilen. **Salat** dazu anrichten und **Joghurtdip** dazu servieren und genießen.

Guten Appetit!