

# Gyros mit griechischem Salat dazu Ofenkartoffeln und Zaziki mit Dill

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 40 – 50 Minuten • 591 kcal • Tag 5 kochen

14



Schweinelachssteaks



Hirtenkäse



Ofenkartoffel



Tomate



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Gurke



Dill



Petersilie



rote Zwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Ofenkartoffel DE   FR   BE	2	3	4
Tomate NL   ES   BE   PL   MA	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Gurke NL   ES	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE	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	371 kJ/89 kcal	2472 kJ/591 kcal
Fett	3,9 g	25,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	8 g
Kohlenhydrate	6,1 g	40,9 g
– davon Zucker	2 g	13,6 g
Eiweiß	7 g	46,4 g
Salz	0,38 g	2,52 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 FR: Frankreich NL: Niederlande

ES: Spanien BE: Belgien PL: Polen MA: Marokko



## 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. **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Für den Hirtenkäsesalat

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

**Tomate** in 1 cm 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]

**Weißweinessig\*** 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.

**Tip:** 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.

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



## Für das Zaziki

**Gurke** längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen.

Die Hälfte der **Gurke** 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, alles verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Kartoffeln** und **Gyros** nebeneinander auf einem Teller anrichten. **Salat** und **Zaziki** 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>

