

# Gyros mit griechischem Salat dazu Ofenkartoffeln und Zaziki mit Dill

unter 650 Kalorien **Family** High Protein Thermomix hilft • 591 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



Hirtenkäse



Ofenkartoffel



Tomate



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



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 die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	2	3	4
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Gurke <b>NL   ES</b>	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	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



## 1 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.

Währenddessen **Schweinelachssteaks** in 1 cm breite Streifenschnitten und in der großen Schüssel mit „**Hello Buon Appetito**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## 4 Für Salat & Fleisch

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.

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



## 2 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] **Weißweinessig\***, 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.



## 5 Dip & Salat 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.

**Tomatenspalten** und **Gurkenwürfel** zum **Petersilien-Zwiebel-Mix** in die große Schüssel geben. **Hirtenkäse** mit den Händen grob dazu bröseln und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und mischen.



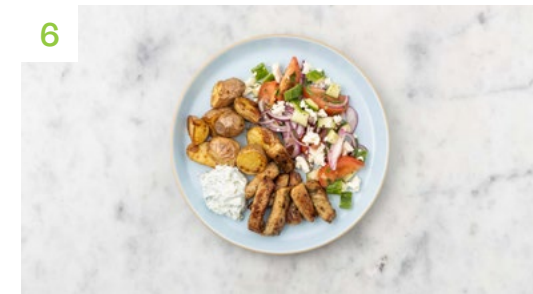
## 3 Für den Dip

**Dillblätter** abzupfen und **Knoblauch** abziehen.

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

**Gurke** der Länge nach halbieren und die **Kerne** mit einem Löffel herauskratzen.

Die Hälfte der **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.



## 6 Anrichten

**Kartoffeln** und **Gyros** auf Teller verteilen. **Salat** dazu anrichten und **Joghurt-Dip** dazu servieren und genießen.

**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>

