

Kofta Gyros mit Zaziki & Hirtenkäse in Fladenbrot

dazu griechischer Salat und Kartoffelspalten

35 – 45 Minuten • 1304 kcal • Tag 2 kochen



Zitrone, ungewachst



Tomate



kleine Salatgurke



Gewürzmischung „Hello Soufflaki“



Ofenkartoffel



Knoblauchzehe



Minze



Petersilie



Salatherz (Romana)



Sahnejoghurt



Hirtenkäse



Libanesisches Fladenbrot



gemischtes Hackfleisch



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zitrone, ungewaschen ES ZA AR	1	1	2
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
kleine Salatgurke	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Ofenkartoffel DE FR BE	3	4	6
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Salatherz (<i>Romana</i>) DE	120 g	240 g	240 g
Sahnejoghurt 7	150 g	225 g	300 g
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
Libanesisches Fladenbrot 15	240 g	360 g	480 g
gemischtes Hackfleisch	375 g	500 g	750 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. 990 g)
Brennwert	551 kJ/132 kcal	5456 kJ/1304 kcal
Fett	5,7 g	56,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	26,7 g
Kohlenhydrate	13 g	128,6 g
– davon Zucker	1,4 g	13,4 g
Eiweiß	6,5 g	64 g
Salz	0,32 g	3,19 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) **15** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **FR:** Frankreich

1



Für die Pommes

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

Kartoffeln halbieren und in 5 cm lange Stifte schneiden.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

2



Gemüse schneiden

Romanasalat in feine Streifen schneiden.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben, dann in 6 Spalten schneiden.

Tomate in 1 cm Würfeln schneiden.

Gurke längs halbieren und grob würfeln.

Petersilien- und **Minzblätter** grob hacken.

3



Kofta formen

In eine große Schüssel die Hälfte vom **Knoblauch** pressen, **gemischtes Hackfleisch**, „**Hello Souflaki**“, die Hälfte vom **Zitronenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und vermengen.

Aus der **Masse** 12 [18 | 24] längliche **Bällchen** formen.

4

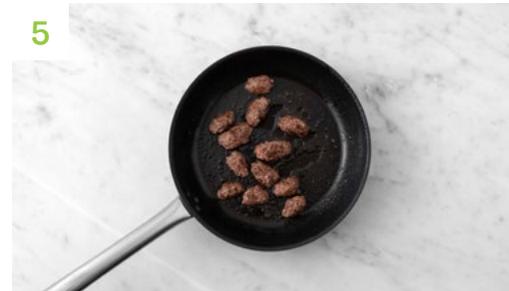


Zaziki machen

In einer zweiten großen Schüssel **Salat**, **Tomatenwürfel**, **Kräuter** und **Soft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In eine kleine Schüssel restlichen **Knoblauch** pressen, **Sahnejoghurt**, restlichen **Zitronenabrieb** und **Gurkenwürfel** dazugeben, dann vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5



Kofta braten

Einer großen Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Koftas** darin 6 – 8 Min. rundherum anbraten, bis von innen nicht mehr rosa sind.

Währenddessen, **Hirtenkäse** über die **Pommes** bröseln und 5 Min. gratinieren lassen.

6



Anrichten

Libanesisches Fladenbrot mit ein wenig **Wasser*** beträufeln und 1 – 2 Min. im Ofen erhitzen.

Tipp: Wenn Du eine Mikrowelle hast, kannst Du die **Fladenbrote** auch für 1 Min. bei 600 W erwärmen.

Ein Viertel des **Salats** und Koftas gleichmäßig auf den **Fladenbrot** verteilen und mit **Zaziki** toppen.

Eine Seite der **Fladenbrote** nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen, fest aufrollen.

Pommes und restliches **Zaziki** auf Teller verteilen.

Guten Appetit!