

Gyros mit griechischem Salat und Hirtenkäse

dazu Ofenkartoffeln und Zaziki mit Dill

unter 650 Kalorien **Family** High Protein Thermomix hilft • 600 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



Hirtenkäse



Ofenkartoffel



Tomate



Gurke



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



Naturjoghurt



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*, Wasser*

Kochutensilien

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

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 MA	1	2	2
Gurke NL ES MA	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
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. 660 g)
Brennwert	380 kJ/91 kcal	2509 kJ/600 kcal
Fett	4,1 g	26,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	8,3 g
Kohlenhydrate	6,2 g	41,3 g
– davon Zucker	2,1 g	13,7 g
Eiweiß	7,1 g	47,1 g
Salz	0,39 g	2,55 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 NL: Niederlande ES: Spanien

MA: Marokko BE: Belgien FR: Frankreich EG: Ägypten



1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** halbieren oder vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Kartoffeln mit „**Hello Paprika**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen **Schweinelachssteaks** in 1 cm breite Streifen schneiden 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, 4 – 6 Min. scharf anbraten und dabei gelegentlich wenden.

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



2 Marinieren

Petersilie in grobe Stücke schneiden, 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 Zaziki & Salat

Zerkleinerten **Gurkenmix** in den Gareinsatz umfüllen, gut ausdrücken und in eine kleine Schüssel geben.

Joghurt zugeben, verrühren und **Zaziki** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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.



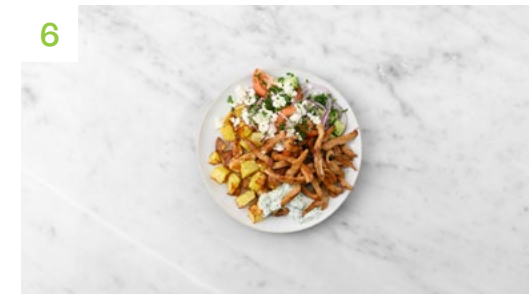
3 Für das Zaziki

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** nebeneinander auf 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>

