

Gyros mit griechischem Salat und Hirtenkäse

dazu Ofenkartoffeln und Zaziki mit Dill

unter 650 Kalorien **Family** High Protein Thermomix hilft • 605 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



Hirtenkäse



Ofenkartoffel



Gurke



rote Zwiebel



Dill



Petersilie



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



Tomate (Roma)

SCHNELL & AUSGEWOGEN

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche im Menü:
PERLCOUSCOUS-BOWL



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*, 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 |
| Gurke NL ES MA | 1 | 1 | 2 |
| rote Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 1 |
| 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 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Tomate (Roma) NL MA ES | 1 | 2 | 2 |

**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. 650 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 391 kJ/93 kcal | 2533 kJ/605 kcal |
| Fett | 4,2 g | 27 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,3 g | 8,3 g |
| Kohlenhydrate | 6,4 g | 41,4 g |
| – davon Zucker | 2,1 g | 13,8 g |
| Eiweiß | 7,4 g | 47,7 g |
| Salz | 0,39 g | 2,54 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 BE: Belgien

NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko 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 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

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.

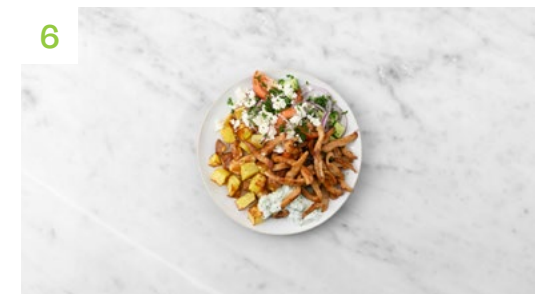


3 Für das Zaziki

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 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>

