

Gyros mit griechischem Salat und Hirtenkäse

dazu Ofenkartoffeln und Zaziki mit Dill

Family High Protein unter 650 Kalorien 40 – 50 Minuten • 605 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



Ofenkartoffel



Hirtenkäse



Naturjoghurt



Gurke



Tomate (Roma)



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Dill



Petersilie



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*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Gurke NL ES MA	1	1	2
Tomate (Roma) NL MA ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 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. 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 **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



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.



4 Für den Hirtenkäsesalat

Restliche **Gurke** in 1 cm Würfeln 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.



2 Kleine Vorbereitungen

Schweinelachssteaks in 1 cm Streifen schneiden und in einer großen Schüssel 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] **Weißweinessig***, 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.



5 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.



3 Für das Zaziki

Gurke längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen.

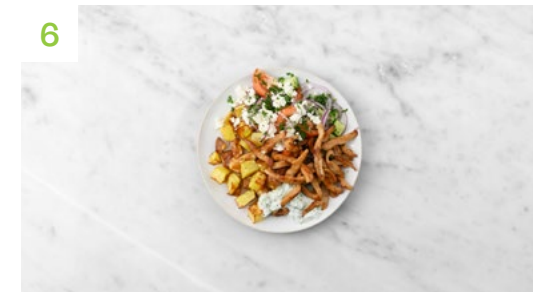
Die Hälfte der **Gurke** grob in ein Sieb raspeln.

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.



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>

