

# Schweinegyros mit griechischem Salat

## dazu Ofenkartoffeln und Zaziki mit Dill

High Protein Family unter 650 Kalorien 40 – 50 Minuten • 592 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



Hirtenkäse



Ofenkartoffel



Tomate



Knoblauchzehe



Joghurt



Gurke



Dill



Petersilie



rote Zwiebel



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\*

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

## Kochutensilien

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

## 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
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Gurke <b>NL   ES   BE   GR   MA</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	372 kJ/89 kcal	2478 kJ/592 kcal
Fett	3,88 g	25,85 g
– davon ges. Fettsäuren	1,20 g	8,01 g
Kohlenhydrate	6,17 g	41,18 g
– davon Zucker	2,07 g	13,81 g
Eiweiß	6,97 g	46,47 g
Salz	0,452 g	3,017 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 **GR:** Griechenland



## 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.



## Für den Hirtenkäsesalat

Restliche **Gurke** in 1 cm Würfel 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]

**Essig\***iterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kleine Vorbereitungen

**Schweinelachssteaks** in 1 cm breite Streifen schneiden und in der großen Schüssel aus Schritt 1 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] **Essig\***, 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. Das macht sie milder.



## 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.



## Für den Joghurdip

**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.



## Anrichten

**Kartoffeln** und **Gyros** nebeneinander auf einem Teller anrichten. **Salat** und **Joghurdip** 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>

