

Gyros mit griechischem Salat und Hirtenkäse dazu Ofenkartoffeln und Zaziki mit Dill

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 40 – 50 Minuten • 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**



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

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
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

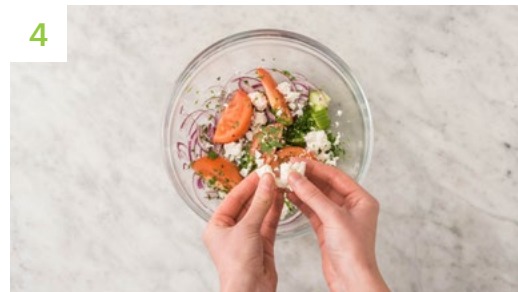


1 Kartoffeln backen

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.



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 breite 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.

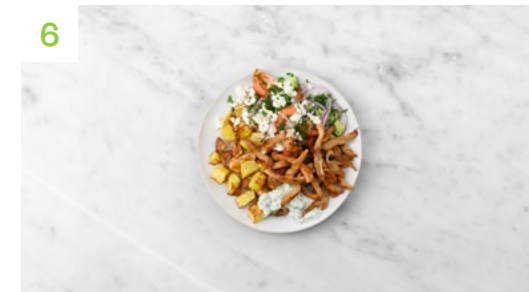
Die Hälfte der **Gurke** grob in ein Sieb raspeln.

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>

