

# Gyros mit griechischem Salat und Hirtenkäse

## dazu Ofenkartoffeln und Zaziki mit Dill

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



Schweinelachssteaks



Ofenkartoffel



Hirtenkäse



Naturjoghurt



Gurke



Tomate (Roma)



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Dill



Petersilie



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, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	2	3	4
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Gurke <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Tomate (Roma) <b>NL   MA   ES</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	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.

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 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>

