



# GYROSSPIESSE MIT BACON,

dazu Tsatsiki, Ofenkartoffel- und Tomatenspalten



## HELLO SCHNITTLAUCH

*In diesen zarten grünen Stängeln steckt jede Menge Vitamin C. Sie verleihen jedem Gericht eine feine pikante Würze.*



Holzspieße



Schweinelachs



Kartoffeln (Drillinge)



Tomate



Bacon (Scheiben)



Gurke



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Joghurt (3,5 % Fett)



Gewürzmischung „Gulasch“

35 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Wenn wir an griechisches Essen denken, kommt uns sofort Tsatsiki in den Sinn. Und der ist so lecker, dass keine Grillparty ohne ihn stattfinden kann! Damit auch Du in den Genuss kommst, verraten wir Dir heute unser Lieblingsrezept für Tsatsiki. Dazu gibt es noch saftige, **proteinreiche** Gyrosspieße mit Bacon und Kartoffel- und Tomatenspalten aus dem Backofen, die Dir genügend **Ballaststoffe** liefern. Guten Appetit wünschen wir Dir!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel, Backpapier**, ein **Backblech**, eine **Gemüsereibe** und **1 große Schüssel**.



## 1 SPIESSE EINWEICHEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

**Holzspieße** in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser einweichen, so brennen sie später im Backofen nicht an.



## 2 OFENKARTOFFELN & -TOMATEN

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und in Spalten schneiden.

**Kartoffel-** und **Tomatenspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (dabei etwas Platz für die Gyrosspieße lassen).

Mit **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.



## 3 FLEISCH MARINIEREN

**Schweinelachs** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

**Baconscheiben** quer halbieren.

Beides in einer großen Schüssel mit **Olivenöl\*** und der **Gewürzmischung** vermischen.



## 4 SPIESSE VORBEREITEN

**Bacon** locker aufrollen und abwechselnd mit den **Schweinelachswürfeln** auf die **Holzspieße** stecken.

**Spieße** während der letzten 10 – 15 Min. der **Kartoffelgarzeit** mit in den Backofen geben und garen.



## 5 FÜR DEN TSATSIKI

**Gurke** grob raspeln.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

In der großen Schüssel **Gurkenraspel**, **Knoblauch**, die **Hälfte** der **Schnittlauchröllchen** und **Joghurt** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Ofenkartoffel-** und **Tomatenspalten** auf Teller verteilen, **Gyrosspieße** dazu anrichten, mit restlichen **Schnittlauchröllchen** bestreuen und zusammen mit dem **Tsatsiki** genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Holzspieße	4	6	8
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	900 g	1200 g
Tomate NL   PL	2	3	4
Schweinelachssteak	280 g	420 g	560 g
Bacon (Scheiben)	80 g	120 g	160 g
Gewürzmischung "Gulasch"	4 g	8 g	8 g
Gurke NL	1 (mini)	1 (klein)	1
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Schnittlauch	10 g	15 g	20 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	150 g	300 g	300 g
Olivenöl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

👉 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	364 kJ/87 kcal	2715 kJ/649 kcal
Fett	3 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	7 g	55 g
– davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiß	6 g	47 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	0 g	2 g

## ALLERGENE

5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

## URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande, PL: Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

## GUTEN APPETIT!