

Gyros mit griechischem Salat dazu Ofenkartoffeln und Zaziki mit Dill

High Protein Family unter 650 Kalorien 40 – 50 Minuten • 590 kcal • Tag 5 kochen



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Schweinelachssteaks



Knoblauchzehe



Joghurt



Gurke



Dill



Petersilie



rote Zwiebel



Tomate



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Ofenkartoffel



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

Gut im Haus zu haben
Weißweinessig*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Gurke NL ES GR	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Tomate DE	1	2	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Weißweinessig*, Olivenöl*, Öl*, Zucker*	Angaben im Text		
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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 670 g)
Brennwert	370 kJ/88 kcal	2470 kJ/590 kcal
Fett	3,88 g	25,85 g
– davon ges. Fettsäuren	1,19 g	7,93 g
Kohlenhydrate	6,16 g	41,11 g
– davon Zucker	2,06 g	13,74 g
Eiweiß	6,93 g	46,25 g
Salz	0,453 g	3,024 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 **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **GR:** Griechenland



1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 3 cm Würfel schneiden.

Kartoffeln in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und mit der **Gewürzmischung „Hello Paprika“** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



4 Hirtenkäsesalat

Restliche **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden.

Tomate halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden.

Tomate und **Gurke** zu den **Zwiebeln** 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*** zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Kleine Vorbereitungen

Schweinelachssteaks in 1 cm breite Streifen schneiden. **Fleisch** in der großen Schüssel aus Schritt 1 mit **Salz***, **Pfeffer*** und der **Gewürzmischung „Buon Appetito“** vermengen.

Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden und in eine zweite große Schüssel geben. 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*** würzen und marinieren lassen.

Knoblauch abziehen.

Tip: Wenn Du rohe Zwiebel nicht so gerne magst, kannst Du sie vorher in der Schüssel mit heißem Wasser* für 1 Min. einweichen und danach abgießen. Das macht die Zwiebel etwas milder.



5 Fleisch anbraten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und das **Fleisch** darin für 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 den Joghurt-Dip

Enden der **Gurke** abschneiden.

Gurke längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauschaben.

Eine **Gurkenhälfte** grob reiben und in ein Sieb geben.

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, verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Kartoffeln und **Gyros** nebeneinander auf einem Teller anrichten.

Salat und **Joghurt-Dip** dazureichen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

