

# Gyros mit griechischem Salat dazu Ofenkartoffeln und Zaziki mit Dill

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 590 kcal • Tag 5 kochen

18



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

**thermomix**

🕒 35 [35 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Weißweinessig\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Zucker\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,  
2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

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



## 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.

Währenddessen **Schweinelachssteaks** in 1 cm breite Streifen schneiden und in die große Schüssel geben. **Fleischstreifen** mit der **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“, Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Für Salat & Fleisch

Die restliche **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden.

**Tomate** halbieren und in 1 cm breite 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.



## Marinieren

**Petersilienblätter** abzupfen, 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] **Essig\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und marinieren lassen.

**Tip:** 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.



## Dip fertigstellen

Zerkleinerten **Gurkenmix** in den Gareinsatz umfüllen, sodass das entstandene **Gurkenwasser** abfließen kann. **Gurkenmix** gut ausdrücken und in eine kleine Schüssel geben. **Joghurt, Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und verrühren.



## Für den Dip

**Dillblätter** abzupfen und **Knoblauch** abziehen. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in drei Teile schneiden. Einen Teil **Gurke** der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen.

Die ausgehöhlte **Gurke** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, mit etwas **Salz\*** in den Mixtopf zugeben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Gurkenmischung** im Mixtopf ziehen lassen.



## Anrichten

**Tomatenspalten** und **Gurkenwürfel** zum **Petersilien-Zwiebel-Mix** in die große Schüssel geben. **Hirtenkäse** mit den Händen grob dazubröseln. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und mischen.

**Kartoffeln** und **Gyros** auf Teller verteilen. **Salat** dazu anrichten und **Joghurt-Dip** dazu servieren und genießen.

**Guten Appetit!**