

# Gyros mit griechischem Salat dazu Ofenkartoffeln und Zaziki mit Dill

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 592 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



Hirtenkäse



Ofenkartoffel



Tomate



Knoblauchzehe



Joghurt



Gurke



Dill



Petersilie



rote Zwiebel



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\*

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Ofenkartoffel DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY	2	3	4
Tomate NL   ES   MA	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Gurke NL   BE   GR   ES	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE   NL   EG	1	1	2
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. 670 g)
Brennwert	372 kJ/89 kcal	2478 kJ/592 kcal
Fett	3,88 g	25,85 g
– davon ges. Fettsäuren	1,20 g	8,01 g
Kohlenhydrate	6,17 g	41,18 g
– davon Zucker	2,07 g	13,81 g
Eiweiß	6,97 g	46,47 g
Salz	0,452 g	3,017 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. In einer großen Schüssel **Kartoffeln** mit „**Hello Paprika**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen **Schweinelachssteaks** in 1 cm breite Streifen schneiden und in die große Schüssel geben. **Fleischstreifen** mit „**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.

**Tipp:** Das **Fleisch nicht zu lange braten, sonst wird es trocken.**



## 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.

**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.



## 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 **Joghurdip** dazu servieren und genießen.

**Guten Appetit!**

Aufgrund von kältebedingten Ernteaussfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!