Rindergeschnetzeltes nach Gyros Art mit Zaziki

dazu Kartoffelecken und Karottensticks aus dem Ofen

24

Family | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2127 kJ/508 kcal • Tag 5 kochen

Rindergeschnetzeltes in Kräutermarinade

rote Zwiebel

Gewürzmischung „Hello Paprika“

Kartoffeln (Drillinge)

Gurke

Karotte

Sahnejoghurt

Petersilie

Knoblauchzehe

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
2 große Schüsseln und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rindergeschnetzeltes in Kräutermarinade	250 g	375 g	500 g
rote Zwiebel **DE** | **NL** | **EG**	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Gurke **NL** | **BE** | **GR** | **ES**	0,5**	0,75**	1
Karotte **DE**	2	3	4
Sahnejoghurt **7)**	100 g	150 g	200 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe **ES**	1	1	1
Öl*	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. 610 g)
Brennwert	350 kJ/84 kcal	2127 kJ/508 kcal
Fett	3,38 g	20,53 g
– davon ges. Fettsäuren	0,98 g	5,93 g
Kohlenhydrate	7,53 g	45,76 g
– davon Zucker	2,31 g	14,04 g
Eiweiß	5,49 g	33,38 g
Salz	0,380 g	2,312 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 **ES:** Spanien s**BE:** Belgien **GR:** Griechenland **EG:** Ägypten

2022-W24

1

Kleine Vorbereitung

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

Enden der **Karotten** abschneiden. **Karotten** schälen, quer halbieren und längs vierteln, sodass Stifte daraus entstehen.

Drillinge in je 4 längliche Spalten schneiden.

2

Gemüse marinieren

Drillinge und **Karottenstifte** in einer großen Schüssel mit 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

3

Kartoffeln backen

Drillinge und **Karottenstifte** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen für 20 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Die **Knoblauchzehe** zwischendurch ebenfalls für 10 Min. mit auf das Backblech geben und mitbacken. Dadurch wird der **Knoblauch** weicher und milder.

4

Für das Zaziki

Gurke längs halbieren. **Kerne** mit einem Löffel herauskratzen. **Kerne** entsorgen.

Die **Gurkenhälften** grob in eine zweite große Schüssel raspeln.

Joghurt dazugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Je nach eigener Vorliebe **Knoblauch** zum **Zaziki** pressen und abschmecken.

Tipp: *Für Kinder eher sparsam mit Knoblauch umgehen.*

Petersilienblätter fein hacken.

5

Rindergyros braten

Rote Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen.

Rindergeschnetzeltes, **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und **Zwiebelstreifen** in die Pfanne geben und alles zusammen 4 – 5 Min. anbraten.

6

Anrichten

Rindergyros, **Kartoffeln** und **Ofenkarotten** auf Tellern anrichten.

Zaziki dazureichen und genießen.

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