



GYROS MIT GRIECHISCHEM SALAT, Zaziki und Kartoffeln

KALORIEN-
REDUZIERT



Gewürzmischung
„Paprikagewürz“



Schweinelachssteaks



Knoblauchzehe



Joghurt



Gurke



Dill



Petersilie



Salatherz



rote Zwiebel



Tomate



Hirtenkäse



Gewürzmischung
„HelloMediterraneo“



Kartoffeln (Drillinge)



Zitrone

40-50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 3

Tag 1-5 kochen

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



1 FÜR DIE KARTOFFELN

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

Kartoffeln ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren. **Kartoffeln** in einer großen Schüssel zusammen mit **1 EL** [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl*** und dem **Paprikagewürz** 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.
Salat halbieren, Strunk herausschneiden und **Salatblätter** in Streifen schneiden.
Salat, **Tomate** und **Gurke** zu den **Zwiebeln** geben. **Hirtenkäse** mit den Händen grob hineinbröseln. **Petersilienblätter** fein hacken und zum **Salat** geben. **1 EL** [**1½ EL** | **2 EL**] **Olivenöl*** zugeben und mit **Salz***, **Pfeffer*** abschmecken.



2 FLEISCH MARINIEREN

Schweinelachssteaks in **1 cm** breite Streifen schneiden. **Fleisch** in der großen Schüssel aus Schritt 1 mit **Salz***, **Pfeffer*** und der **Gewürzmischung „HelloMediterraneo“** vermengen. **Zwiebel** abziehen und in dünne Streifen schneiden und in eine zweite große Schüssel geben.
Zitrone halbieren und **Hälfte** der **Zitrone** über die **Zwiebel** pressen und zur Seite stellen. **Knoblauch** abziehen.



5 FLEISCH ANBRATEN

1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Olivenöl*** in einer großen Pfanne erhitzen und das **Fleisch** darin für **5 – 6 Min.** scharf anbraten. Dabei gelegentlich umrühren.
Zitronenhälften in Spalten schneiden.



3 FÜR DEN TZATZIKI

Enden der **Gurke** abschneiden. **Gurke** quer halbieren. Von einer **Gurkenhälfte** nur den äußeren Teil (nicht die Kerne) grob reiben, da der **Zaziki** sonst zu flüssig wird. Geriebene **Gurke** in eine kleine Schüssel geben, **Knoblauch** je nach eigener Vorliebe zur **Gurke** pressen.
Joghurt zugeben.
Dill fein hacken, zu dem Rest in die Schüssel geben, verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Kartoffeln und **Gyros** nebeneinander auf einem Teller anrichten und **Salat**, **Zitronenspalten** und **Zaziki** dazureichen.

Kali orexi! Das ist griechisch für „Guten Appetit“!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Schweinelachssteaks	280 g	420 g	560 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Zitrone ES	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gurke ES	1	1	2
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Tomate NL	1	2	2
Salatherz ES	1	2	2
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 1, 4 und 5	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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	299 kJ/72 kcal	2.245 kJ/537 kcal
Fett	2,82 g	21,20 g
- davon ges. Fettsäuren	0,99 g	7,42 g
Kohlenhydrate	5,73 g	43,02 g
- davon Zucker	1,54 g	11,59 g
Eiweiß	6,80 g	51,01 g
Salz	0,307 g	2,302 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

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at