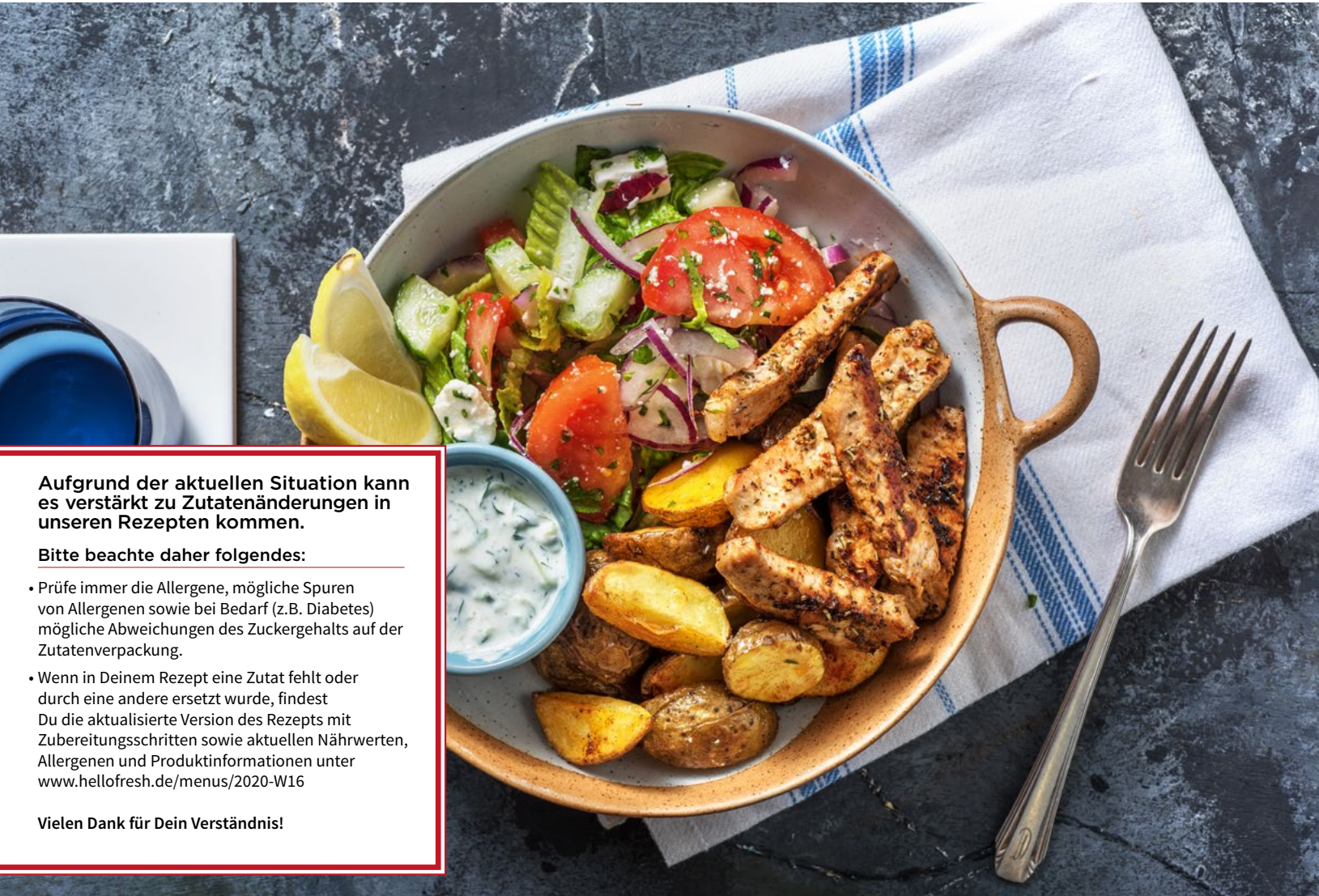




GYROS MIT GRIECHISCHEM SALAT, Zaziki und Kartoffeln

**-20%
KALORIEN**

mindestens -20% Kalorien
im Vergleich zu den
anderen Rezepten



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W16

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Schweinelachssteaks



Knoblauchzehe



Joghurt



Gurke



Dill



Petersilie



Babyspinat



rote Zwiebel



Tomate



Hirtenkäse



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Kartoffeln (Drillinge)



Zitrone (gewachst)

40-50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **3**

Tag **1-5** kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
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 KARTOFFELN BACKEN

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

Gewaschene **Kartoffeln** ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren. **Kartoffeln** in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** und dem **Paprika-Gewürz** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min goldbraun backen.



4 FÜR DEN HIRTENKÄSESALAT

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

Tomate halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden.

Babyspinat, **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 KLEINE VORBEREITUNGEN

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 4 – 6 Min. scharf anbraten. Dabei gelegentlich umrühren. **★TIPP:** Brate das **Fleisch nicht zu lange, sonst wird es trocken. Brate es nur solange braten, bis es innen nicht mehr rosa ist.**



3 FÜR DAS TZATZIKI

Enden der **Gurke** abschneiden. **Gurke** quer halbieren. Von einer **Gurkenhälfte** nur den äußeren Teil (nicht die Kerne) grob reiben, da es sonst zu flüssig wird. Geriebene **Gurke** in eine kleine Schüssel geben, **Knoblauch** nach Geschmack zur **Gurke** pressen. **Joghurt** zugeben. **Dill** fein hacken, zu dem Rest in die Schüssel geben, verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **★TIPP:** Wenn Du das **Tzatziki etwas dicker haben möchtest, presse die geriebene Gurke mit den Händen etwas aus und schütte die Flüssigkeit weg.**



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 NL	1	1	2
Zitrone, gewachst 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
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
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	297 kJ/71 kcal	2.249 kJ/538 kcal
Fett	2,80 g	21,20 g
- davon ges. Fettsäuren	0,98 g	7,42 g
Kohlenhydrate	5,68 g	43,05 g
- davon Zucker	1,53 g	11,62 g
Eiweiß	6,74 g	51,03 g
Salz	0,304 g	2,304 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

NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at