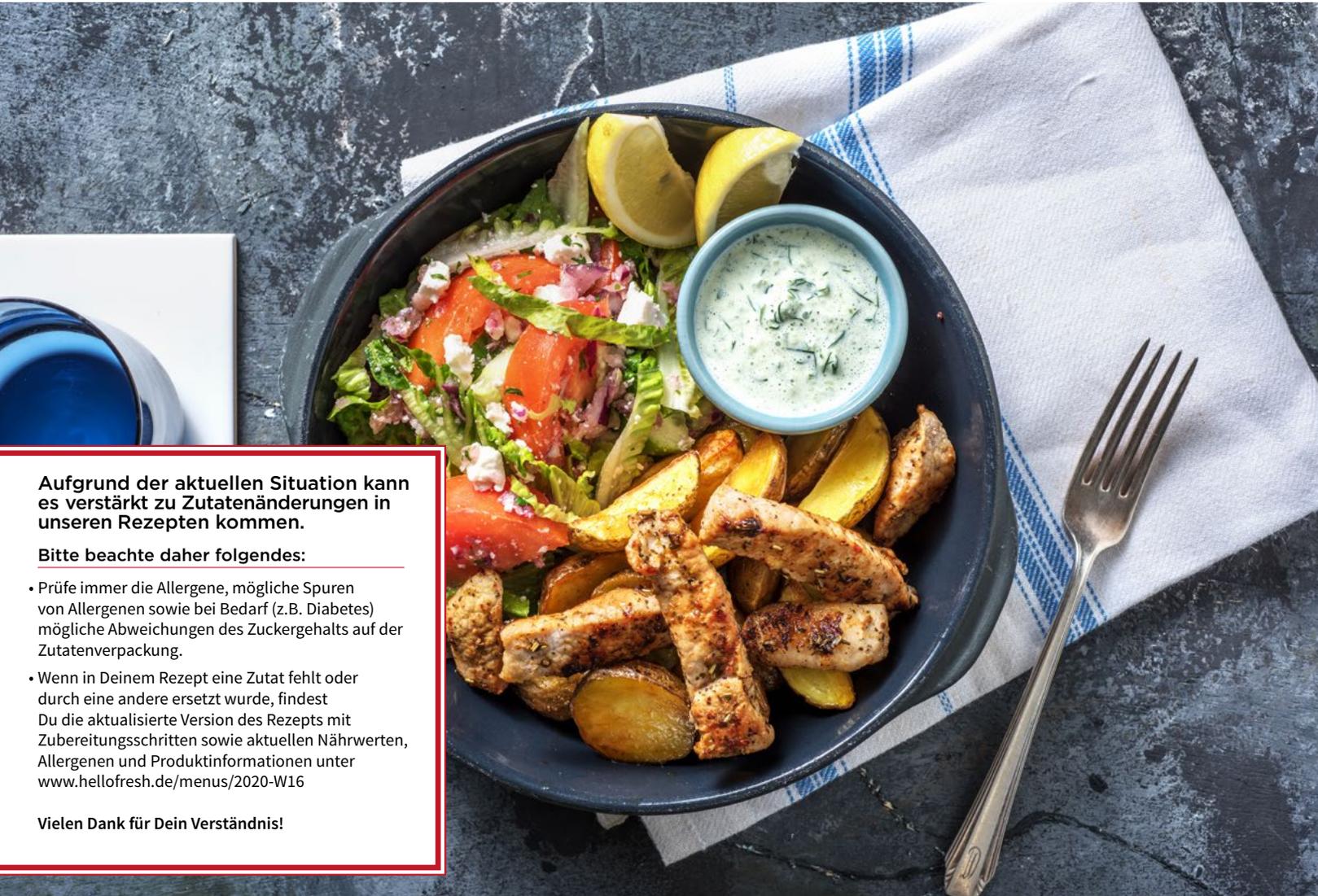




GYROS MIT GRIECHISCHEM SALAT, Zaziki und Kartoffeln

**-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)

35 [35 | 40] Min. 40 [40 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix hilft

Tag 1 – 5 kochen

LOS GEHT'S

- Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
- Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** u. **2 große Schüsseln**.



1 KARTOFFELN & FLEISCH

Kartoffeln ungeschält je nach Größe halbieren oder vierteln und in eine große Schüssel geben. Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** **Paprika-Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Knoblauch 10 Min. mitbacken.

Schweinelachssteaks in 1 cm breite Streifen schneiden und in die große Schüssel geben.



4 FLEISCH BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen. Das marinierte **Fleisch** zugeben, 5 – 6 Min. scharf anbraten und dabei gelegentlich wenden.

Währenddessen **Zitronenhälfte** in Spalten schneiden und das **Zaziki** zubereiten.



2 FÜR DEN GESCHMACK

Fleischstreifen mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Gewürzmischung „HelloMediterraneo“** würzen.

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

Zwiebel abziehen, halbieren, zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Petersilien-Zwiebel-Mix** in eine weitere große Schüssel umfüllen.

Zitrone halbieren. Den **Saft** einer **Hälfte** über die **Zwiebel** pressen und zur Seite stellen.



5 ZAZIKI VORBEREITEN

Restliche **Gurke** der Länge nach halbieren und Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die ausgehöhlte **Gurke** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Dillblätter abzupfen. **Knoblauch** abziehen.

Dill und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Gurkenstücke**, **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 4** mischen.



3 FÜR DEN SALAT

Gurke in drei Teile schneiden. **Zwei Teile** der **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden.

Tomaten halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden.

Babyspinat, **Tomatenspalten** und **Gurkenstücke** zum **Petersilien-Zwiebel-Mix** in die große Schüssel geben.

Hirtenkäse mit den Händen grob dazubröseln. Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mischen.



6 ANRICHTEN

Kartoffeln und **Gyros** auf Tellern verteilen. **Salat** dazu anrichten und **Zitronenspalten** und **Zaziki** dazu servieren.

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 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Olivenöl für Schritt 3	1 EL	1½ EL	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

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