

# Gyros mit griechischem Salat dazu Ofenkartoffeln und Zaziki mit Dill

Family unter 650 Kalorien High Protein Thermomix hilft • 495 kcal • Tag 5 kochen














18



**Natürlicher Geschmack**

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Schweinelachssteaks
-  Knoblauchzehe
-  Sahnejoghurt
-  Gurke
-  Dill
-  Petersilie
-  rote Zwiebel
-  Tomate
-  Hirtenkäse
-  Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“
-  Kartoffeln (Drillinge)
-  Zitrone, gewachst

**thermomix**

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

**Gut im Haus zu haben**  
Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Olivenöl\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	100 g	150 g
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	2	2
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	1
Olivenöl*, 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. 740 g)
Brennwert	355 kJ/85 kcal	2636 kJ/630 kcal
Fett	3,61 g	26,81 g
– davon ges. Fettsäuren	1,10 g	8,18 g
Kohlenhydrate	5,92 g	43,91 g
– davon Zucker	1,73 g	12,81 g
Eiweiß	6,65 g	49,37 g
Salz	0,374 g	2,774 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 **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **MA:** Marokko **BE:** Belgien **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **GR:** Griechenland



## Kartoffeln backen

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

**Kartoffeln** ungeschält je nach Größe halbieren oder vierteln und in eine große Schüssel geben.

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, „**Hello Paprika**“-**Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.

**Knoblauch** 10 Min. mit backen.

**Zitrone** halbieren und von der Hälfte den **Saft** auspressen.



## 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.

**Zitronenhälfte** in Spalten schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



## Marinieren

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

**Fleischstreifen** mit der **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**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. **Zitronensaft** ebenfalls zugeben, mischen und zur Seite stellen.

**Tipp:** Wenn Du rohe Zwiebel nicht so gerne magst, kannst Du sie vorher in der Schüssel mit heißem Wasser\* für 1 Min. einweichen und danach abgießen. So wird sie 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 dazubruseln. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und mischen.

**Kartoffeln** und **Gyros** auf Teller verteilen. **Salat** dazu anrichten.

**Zitronenspalten** und **Joghurt-Dip** dazu servieren und genießen.

Guten Appetit!