

# Schweinsgyros mit griechischem Salat dazu Ofenkartoffeln und Zaziki

High Protein | unter 650 Kalorien | 40 – 50 Minuten • 577 kcal • Tag 5 kochen



Schweinsnierstück



Hirtenkäse



Ofenkartoffeln



Tomaten



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Gurke



Petersilie



rote Zwiebel



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“





# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Olivenöl\*, Weissweinessig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb, 1 Knoblauchpresse und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g

\*\*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. 670 g)
Brennwert	362 kJ/ 87 kcal	2416 kJ/ 577 kcal
Fett	3.70 g	24.70 g
– davon ges. Fettsäuren	1.02 g	6.82 g
Kohlenhydrate	6.17 g	41.13 g
– davon Zucker	2.04 g	13.60 g
Eiweiss	6.79 g	45.28 g
Salz	0.445 g	2.970 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!)



## Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 3 cm Würfel schneiden.

In einer grossen Schüssel **Kartoffeln** mit „**Hello Paprika**“ und 1 EL [2 EL] **Öl**\* vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Für den Hirtenkäsesalat

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

**Tomate** halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden.

**Tomate** und **Gurke** zu den **Zwiebeln** geben.

**Hirtenkäse** mit den Händen grob **hineinbröseln**.

**Petersilienblätter** fein hacken und zum **Salat** geben.

1 EL [2 EL] **Olivenöl**\* und 1 EL [2 EL] **Essig**\* zugeben und mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.



## Kleine Vorbereitungen

**Schweinelachssteaks** in 1 cm breite Streifen schneiden und in der grossen Schüssel aus Schritt 1 mit „**Hello Buon Appetito**“, **Salz**\* und **Pfeffer**\* vermengen.

**Zwiebel** halbieren, in dünne Streifen schneiden und in einer zweiten grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Essig**\*, 1 EL [2 EL] **Wasser**\*, 1 TL [2 TL] **Zucker**\*, **Salz**\* und **Pfeffer**\* marinieren.

**Tipp:** Wenn Du rohe Zwiebel nicht so gerne magst, kannst Du sie vorher in der Schüssel mit heissem Wasser\* 1 Min. einweichen und danach abgiessen.

Das macht sie milder.



## Fleisch anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl**\* erhitzen.

**Fleisch** darin 4 – 6 Min. unter Rühren scharf anbraten, bis es innen nicht mehr rosa ist.

**Tipp:** Das Fleisch nicht zu lange braten, sonst wird es trocken.



## Für den Joghurt-Dip

**Gurke** längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen.

Die Hälfte der **Gurke** grob in ein Sieb raspeln.

**Gurkenraspel** gut ausdrücken, dann in eine kleine Schüssel geben.

**Knoblauch** nach Geschmack zur **Gurke** pressen.

**Joghurt** zugeben.

Alles verrühren und mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.



## Anrichten

**Kartoffeln** und **Gyros** nebeneinander auf einem Teller anrichten.

**Salat** und **Joghurt-Dip** dazureichen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Pork gyros with Greek salad

served with baked potatoes and tzatziki

High protein Under 650 calories 40-50 minutes • 577 kcal • Cook on day 5



Pork steak



Feta cheese



Baking potatoes



Tomatoes



Garlic clove



Plain yoghurt



Cucumber



Parsley



Red onion



“Hello Paprika” spice mix



“Hello Buon Appetito”  
spice mix



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, olive oil\*, white wine vinegar\*, salt\*, pepper\*, sugar\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 2 large bowls, 1 small bowl, 1 sieve, 1 garlic press and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pork steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Feta cheese <b>7)</b>	1 x	100 g	1 x	200 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Plain yoghurt <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 670 g)
Calories	362 kJ/ 87 kcal	2416 kJ/ 577 kcal
Fat	3.70 g	24.70 g
– of which saturated fats	1.02 g	6.82 g
Carbohydrate	6.17 g	41.13 g
– of which sugar	2.04 g	13.60 g
Protein	6.79 g	45.28 g
Salt	0.445 g	2.970 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 7)** Milk (including lactose)

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## Bake the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the washed potatoes into 3 cm cubes.

In a large bowl, mix the potatoes with the "Hello Paprika" and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, spread on a baking tray lined with baking paper and bake for 25-30 min. until golden brown.



## For the feta cheese salad

Cut the rest of the cucumber into 1 cm cubes.

Halve the tomato and cut it into wedges 1 cm wide.

Add the tomato and cucumber to the onions.

Roughly crumble in the feta cheese with your hands.

Finely chop the parsley leaves and add them to the salad.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* and 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\*, and season with salt\* and pepper\*.



## Get prepped

Cut the pork steaks into 1 cm wide strips and mix in the large bowl from step 1 with the "Hello Buon Appetito", salt\* and pepper\*.

Halve the onion, cut it into thin strips and marinate in a second large bowl with 1 tbsp. [2 tbsp] vinegar\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water\*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar\*, salt\* and pepper\*.

*Tip: If you don't really like raw onion, you can soak it in the bowl with hot water\* for 1 min. beforehand, then drain it.*

This will make it milder.



## Sauté the meat

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Fry the meat for 4-6 min. while stirring, until it is no longer pink inside.

*Tip: Don't fry the meat for too long or it will be too dry.*



## For the yoghurt dip

Halve the cucumber lengthways and spoon out the seeds.

Grate half of the cucumber coarsely into a sieve.

Squeeze the grated cucumber, then put it into a small bowl.

Press garlic into the cucumber to taste.

Add the yoghurt.

Mix it all together and season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Apportion the potatoes and gyros beside each other on plates.

Serve with the salad and yoghurt dip.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde)!





# Gyros de porc avec une salade grecque, des pommes de terre au four et du tzatziki

Hautement protéiné | Moins de 650 calories | 40 – 50 minutes • 577 kcal • Cuisiner au 5e jour

21



Filet de porc



Fromage en saumure



Pommes de terre



Tomates



Gousse d'ail



Yogourt nature



Concombre



Persil



Oignon rouge



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



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



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, huile d'olive\*, vinaigre de vin blanc\*, sel\*, poivre\*, sucre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier de cuisson, 1 grande poêle, 2 saladiers, 1 bol, 1 passoire, 1 presse-ail et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Fromage en saumure <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 4 g	2 x 4 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 670 g)
Valeur calorique	362 kJ/ 87 kcal	2 416 kJ/ 577 kcal
Lipides	3,70 g	24,70 g
- dont acides gras saturés	1,02 g	6,82 g
Glucides	6,17 g	41,13 g
- dont sucre	2,04 g	13,60 g
Protéines	6,79 g	45,28 g
Sel	0,445 g	2,970 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 7)** lait (comprenant du lactose)

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## 1 Cuire les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Laver les pommes de terre et les couper en dés d'3 cm.

Mélanger les pommes de terre dans un saladier avec le mélange d'épices « Hello Patatas » et 1 cs [2 cs] d'huile\*. Les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, puis enfourner pour 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



## 4 Pour la salade de fromage en saumure

Couper le reste du concombre en dés d'1 cm.

Couper la tomate en deux et en faire des tranches d'1 cm d'épaisseur.

Ajouter tomate et concombre à l'oignon.

Émietter grossièrement le fromage en saumure avec les mains.

Hacher finement les feuilles de persil et les ajouter à la salade.

1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, 1 cs [2 cs] de vinaigre\*, assaisonner de sel\* et de poivre\*.



## 2 Petites préparations

Couper les steaks de porc en lanières de 1 cm de large et les mélanger dans un saladier avec le mélange d'épices « Hello Buon Appetito », le sel\* et le poivre\*.

Couper l'oignon en deux, puis en fines lamelles et les faire mariner dans un deuxième saladier avec 1 cs [2 cs] de vinaigre\*, 1 cs [2 cs] d'eau\*, 1 cc [2 cc] de sucre\*, du sel\* et du poivre\*.

*Astuce : si vous n'aimez pas l'oignon cru, vous pouvez le faire tremper dans un bol d'eau\* chaude pendant 1 minute puis l'égoutter.*

Cela la rendra plus douce.



## 5 Saisir la viande

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire revenir la viande à feu vif pendant 4 à 6 min en remuant, jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose à l'intérieur.

*Astuce : ne faites pas revenir la viande trop longtemps, sinon elle se dessèchera.*



## 3 Pour la sauce au yogourt

Couper le concombre dans la longueur et retirer les graines avec une cuillère.

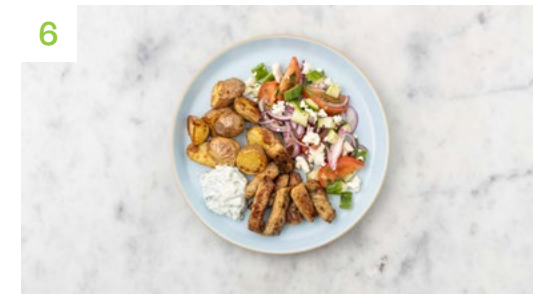
Râper grossièrement la moitié du concombre dans une passoire.

Bien presser le concombre râpé, puis le mettre dans un bol.

Presser de l'ail selon les goûts dans le concombre.

Ajouter le yogourt.

Bien mélanger le tout et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## 6 Dresser

Disposer les pommes de terre et les gyros côte à côte dans les assiettes.

Garnir de la salade et de sauce au yogourt.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

