

Gyros mit griechischem Salat und Hirtenkäse

dazu Ofenkartoffeln und Zaziki

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 40 – 50 Minuten • 580 kcal • Tag 5 kochen



Schweinsnierstück



Hirtenkäse



Ofenkartoffel



Tomaten



Gurke



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Naturjoghurt aus Saland



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Essig*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
Hirtenkäse 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Ofenkartoffel	2 x 175 g	4 x 175 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt aus Saland 7	1 x 75 g	2 x 75 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	364 kJ/ 87 kcal	2427 kJ/ 580 kcal
Fett	3.8 g	25.2 g
- davon ges. Fettsäuren	1.1 g	7.1 g
Kohlenhydrate	6.1 g	40.9 g
- davon Zucker	2 g	13.4 g
Eiweiss	6.9 g	45.7 g
Salz	0.37 g	2.48 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** halbieren oder vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Kartoffeln mit „**Hello Paprika**“ und 1 EL [2 EL] **Öl*** vermengen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Für den Hirtenkäsesalat

Restliche **Gurke** in 1 cm Würfeln schneiden.

Tomate in 1 cm Spalten schneiden.

Tomate und **Gurke** in die Schüssel zu der **Zwiebel** 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*** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleine Vorbereitungen

Schweinsnierstücke 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.

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



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.

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



Für das Zaziki

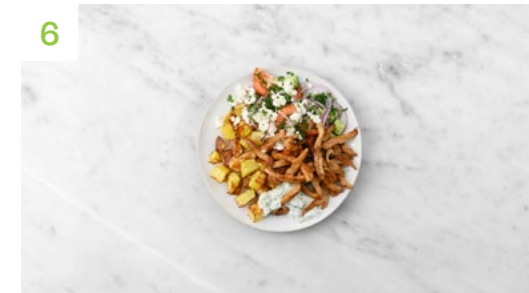
Gurke längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen.

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 und alles verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffeln und **Gyros** nebeneinander auf einem Teller anrichten. **Salat** und **Zaziki** dazu reichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Gyros with Greek salad and feta cheese

served with baked potatoes and tzatziki

Under 650 calories Family High protein 40–50 minutes • 580 kcal • Cook on day 5



Pork steak



Feta cheese



Baking potatoes



Tomatoes



Cucumbers



Red onion



Garlic cloves



Flat leaf parsley



Natural yoghurt from Saland



“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*

Olive oil*, salt*, pepper*, sugar*, oil*, vinegar*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pork steak	1 x	250 g	2 x	250 g
Feta cheese 7)	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
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 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	364 kJ/87 kcal	2427 kJ/580 kcal
Fat	3.8 g	25.2 g
- of which saturated fats	1.1 g	7.1 g
Carbohydrate	6.1 g	40.9 g
- of which sugar	2 g	13.4 g
Protein	6.9 g	45.7 g
Salt	0.37 g	2.48 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).

Halve or quarter the unpeeled potatoes and spread them on a baking tray lined with baking paper.

Mix the potatoes with the "Hello Paprika" and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, then bake for 25–30 min.



For the feta cheese salad

Cut the rest of the cucumber into 1 cm cubes.

Cut the tomato into 1 cm wedges.

Put the tomato and cucumber in the bowl with the onion.

Roughly crumble in the feta cheese with your fingers.

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" spice mix, 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.*



Fry the meat

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

Stir-fry the meat for 4–6 min. until it is no longer pink inside.

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



For the tzatziki

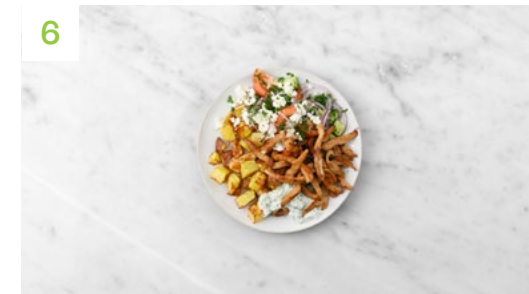
Halve the cucumber lengthways and spoon out the seeds.

Coarsely grate half of the cucumber 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 and season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the potatoes and gyros alongside each other on plates. Serve with the salad and tzatziki.

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/



Gyros avec salade grecque et fromage en saumure accompagné de pommes de terre au four et de tzatziki

Moins de 650 calories **Famille** Hautement protéiné 40 – 50 minutes • 580 kcal • Cuisiner au 5e jour

23



Steak de filet de porc



Fromage en saumure



Pommes de terre



Tomates



Concombre



Oignon rouge



Gousse d'ail



Persil, plat



Yogourt nature de Saland



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 d'olive*, sel*, poivre*, sucre*, huile*, vinaigre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	1 x 250 g	2 x 250 g
Fromage en saumure 7)	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
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 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	364 kJ/ 87 kcal	2427 kJ/ 580 kcal
Lipides	3,8 g	25,2 g
- dont acides gras saturés	1,1 g	7,1 g
Glucides	6,1 g	40,9 g
- dont sucre	2 g	13,4 g
Protéines	6,9 g	45,7 g
Sel	0,37 g	2,48 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 !)



Cuire les pommes de terre

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

Couper les pommes de terre lavées en deux ou en quatre et les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Mélanger les pommes de terre avec du mélange « Hello Paprika » et 1 cs [2 cs] d'huile*, et enfourner pendant 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Pour la salade de fromage de berger

Couper le reste du concombre en dés de 1 cm.

Couper la tomate en tranches de 1 cm.

Ajouter la tomate et le concombre dans le saladier avec l'oignon.

Émietter grossièrement le fromage de berger avec les mains. Hacher finement les feuilles de persil et les ajouter à la salade. Ajouter 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et 1 cs [2 cs] de vinaigre* et assaisonner avec du sel* et du poivre* et mélanger.



Petites préparations

Couper les filets de porc en bandes de 1 cm de large et les mélanger dans le saladier de l'étape 1 avec du mélange « Hello Buon Appetito », du sel* et du poivre*.

Couper l'oignon en deux, le couper en fines lamelles et le 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 au préalable dans un bol d'eau chaude pendant 1 minute et l'égoutter ensuite.*



Faire dorer la viande

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

Faire dorer la viande à feu vif dans la poêle pendant 4 à 6 minutes en remuant, jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose à l'intérieur.

Astuce : Ne pas faire dorer la viande trop longtemps, sinon elle devient sèche.



Pour le tzatziki

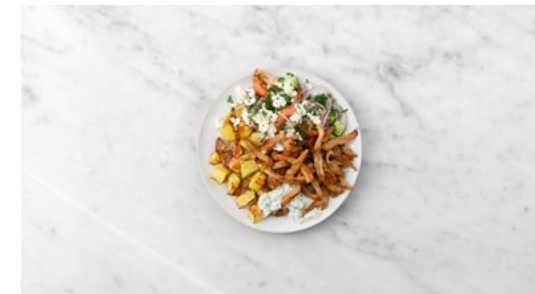
Couper le concombre en deux dans la longueur et retirer les graines avec une cuillère.

Râper grossièrement la moitié du concombre dans une passoire.

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

Presser l'ail à votre convenance pour l'ajouter au concombre.

Ajouter le yogourt, mélanger le tout et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Placer les pommes de terre et les gyros côte à côte sur une assiette. Dresser également la salade et le tzatziki.

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/

