

Gyros mit griechischem Salat und Hirtenkäse dazu Ofenkartoffeln und Zaziki

Family High Protein unter 650 Kalorien 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*, Wasser*

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	1 x 250 g	2 x 250 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 Würfel 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

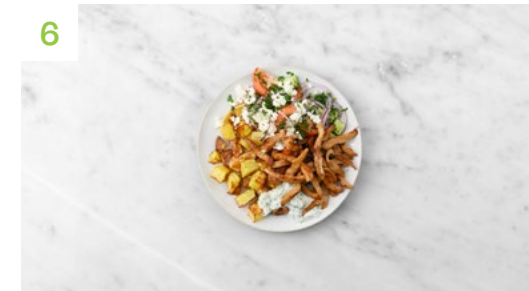
Gurke längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen.

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!

