



# GYROS MIT GRIECHISCHEM SALAT, Zaziki und Kartoffeln

**-20%  
KALORIEN**

mindestens -20% Kalorien  
im Vergleich zu den  
anderen Rezepten



Gewürzmischung  
„Paprikagewürz“



Schweinelachssteaks



Knoblauchzehe



Joghurt



Gurke



Dill



Petersilie



Babypinac



rote Zwiebel



Tomate



Hirtenkäse



Gewürzmischung  
„HelloMediterraneo“



Kartoffeln (Drillinge)



Zitrone (gewachst)

40-50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 3

Tag 1-5 kochen

# LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

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

Gewaschene **Kartoffeln** ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren. **Kartoffeln** in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** und dem **Paprika-Gewürz** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min goldbraun backen.



## 4 FÜR DEN HIRTENKÄSESALAT

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

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

**Babyspinat**, **Tomate** und **Gurke** zu den **Zwiebeln** geben. **Hirtenkäse** mit den Händen grob hineinbröseln. **Petersilienblätter** fein hacken und zum **Salat** geben. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl\*** zugeben und mit **Salz\***, **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 KLEINE VORBEREITUNGEN

**Schweinelachssteaks** in 1 cm breite Streifen schneiden. **Fleisch** in der großen Schüssel aus Schritt 1 mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und der **Gewürzmischung „HelloMediterraneo“** vermengen. **Zwiebel** abziehen und in dünne Streifen schneiden und in eine zweite große Schüssel geben.

**Zitrone** halbieren und **Hälfte** der **Zitrone** über die **Zwiebel** pressen und zur Seite stellen. **Knoblauch** abziehen.



## 5 FLEISCH ANBRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl\*** in einer großen Pfanne erhitzen und das **Fleisch** darin für 4 – 6 Min. scharf anbraten. Dabei gelegentlich umrühren. **TIPP:** Brate das **Fleisch nicht zu lange, sonst wird es trocken. Brate es nur solange braten, bis es innen nicht mehr rosa ist.**



## 3 FÜR DAS TZATZIKI

Enden der **Gurke** abschneiden. **Gurke** quer halbieren. Von einer **Gurkenhälfte** nur den äußeren Teil (nicht die Kerne) grob reiben, da es sonst zu flüssig wird. Geriebene **Gurke** in eine kleine Schüssel geben, **Knoblauch** nach Geschmack zur **Gurke** pressen. **Joghurt** zugeben. **Dill** fein hacken, zu dem Rest in die Schüssel geben, verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **TIPP:** Wenn Du das **Tzatziki etwas dicker haben möchtest, presse die geriebene Gurke mit den Händen etwas aus und schütte die Flüssigkeit weg.**



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffeln** und **Gyros** nebeneinander auf einem Teller anrichten und **Salat**, **Zitronenspalten** und **Zaziki** dazureichen.

**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, 4 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 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

NL: Niederlande ES: Spanien

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