

Gyros mit griechischem Salat

dazu Ofenkartoffeln und Zaziki

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 40 – 50 Minuten • 576 kcal • Tag 5 kochen



Schweinsnierstück



Hirtenkäse



Ofenkartoffel



Tomaten



Knoblauchzehe



Naturjoghurt aus Saland



Gurke



Petersilie, glatt



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*

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

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 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
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt aus Saland 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Petersilie, glatt	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. 666 g)
Brennwert	362 kJ/ 86 kcal	2410 kJ/ 576 kcal
Fett	3.7 g	24.7 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6.8 g
Kohlenhydrate	6.1 g	40.9 g
- davon Zucker	2 g	13.4 g
Eiweiss	6.8 g	45.2 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** in 3 cm Würfel schneiden.

In einer grossen Schüssel **Kartoffeln** mit „Hello Paprika“ und 1 EL [2 EL] **Öl*** vermengen. **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen 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

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.

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. 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.

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



Für das Zaziki

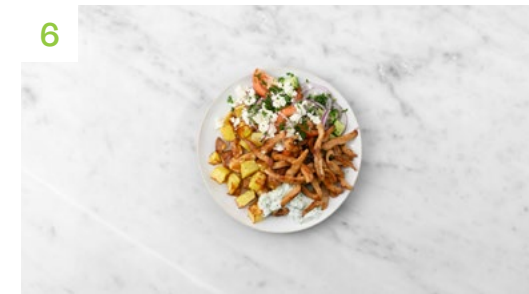
Gurke längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen.

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!](http://www.hellofresh.ch/freunde ein)



Gyros with Greek salad

served with baked potatoes and tzatziki

Under 650 calories **Family** High protein 40–50 minutes • 576 kcal • Cook on day 5



Pork steak



Feta cheese



Baking potatoes



Tomatoes



Garlic clove



Plain yoghurt from Saland



Cucumber



Flat leaf 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*

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

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 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
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Flat leaf 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. 666 g)
Calories	362 kJ/86 kcal	2410 kJ/576 kcal
Fat	3.7 g	24.7 g
- of which saturated fats	1 g	6.8 g
Carbohydrate	6.1 g	40.9 g
- of which sugar	2 g	13.4 g
Protein	6.8 g	45.2 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).

Cut the washed potatoes into 3 cm chunks.

In a large bowl, mix the potatoes with the "Hello Paprika" and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*. Spread the potatoes 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.

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", 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.*



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

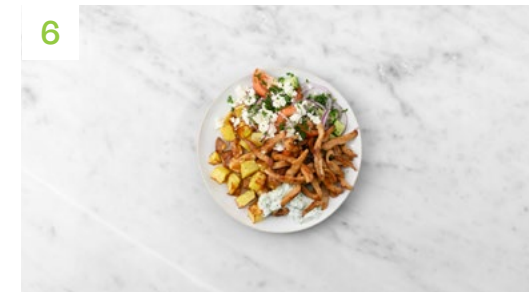
Halve the cucumber lengthways and spoon out the seeds.

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 accompagné de pommes de terre au four et de tzatziki

Moins de 650 calories **Famille** Hautement protéiné 40 – 50 minutes • 576 kcal • Cuisiner au 5e jour

22



Filet de porc



Fromage en saumure



Pommes de terre



Tomates



Gousse d'ail



Yogourt nature de Saland



Concombre



Persil, plat



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

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec papier sulfurisé, 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	2x 125 g	4x 125 g
Fromage en saumure 7)	1x 100 g	1x 200 g
Pommes de terre	2x 175 g	4x 175 g
Tomates	1x 100 g	2x 100 g
Gousse d'ail	1x 4 g	2x 4 g
Yogourt nature de Saland 7)	1x 75 g	2x 75 g
Concombre	1x 300 g	2x 300 g
Persil, plat	1x 10 g**	1x 10 g
Oignon rouge	1x 80 g	2x 80 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1x 4 g	2x 4 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1x 4 g	2x 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. 666 g)
Valeur calorique	362 kJ/ 86 kcal	2410 kJ/ 576 kcal
Lipides	3,7 g	24,7 g
- dont acides gras saturés	1 g	6,8 g
Glucides	6,1 g	40,9 g
- dont sucre	2 g	13,4 g
Protéines	6,8 g	45,2 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 !)



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 de 3 cm.

Dans un saladier, mélanger les pommes de terre avec du « Hello Paprika » et 1 cs [2 cs] d'huile*. Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et faire dorer au four 25 à 30 min.



4 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.



2 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 « 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. Cela le rend plus doux.



5 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.



3 Pour le tzatziki

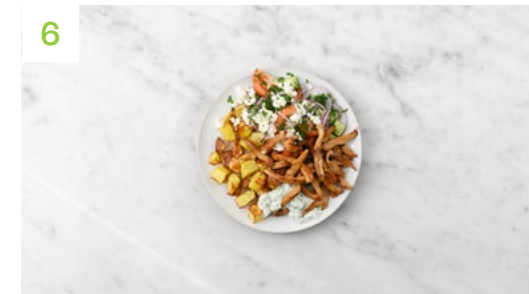
Couper le concombre en deux dans la longueur et retirer les graines avec une cuillère.

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*.



6 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/

