

Gyros mit griechischem Salat dazu Ofenkartoffeln und Zaziki

unter 650 Kalorien High Protein 40 – 50 Minutes • 2.513 kj/601 kcal • Tag 5 kochen

20



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Schweinsnierstück



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Gurke



Petersilie



rote Zwiebel



Tomaten



Hirtenkäse



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Drillinge



Zitrone



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x	4 g	2 x	4 g
Schweinsnierstück	2 x	125 g	4 x	125 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Naturjoghurt (7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
Hirtenkäse (7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x	4 g	2 x	4 g
Drillinge	1 x	400 g	1 x	800 g
Zitrone	1 x	90 g**	1 x	90 g
Weissweinessig*, Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text			
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. 1.000 g)
Brennwert	332 kJ/79 kcal	2.513 kJ/601 kcal
Fett	2.99 g	22.60 g
– davon ges. Fettsäuren	0.67 g	5.05 g
Kohlenhydrate	5.87 g	44.40 g
– davon Zucker	1.73 g	13.13 g
Eiweiss	6.76 g	51.14 g
Salz	0.360 g	2.722 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!).



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 [2 EL] **Öl*** und mit der „Hello Paprika“ **Gewürzmischung** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



4 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.



2 Kleine Vorbereitungen

Schweinsnierstücke in 1 cm breite Streifen schneiden.

Fleisch in der grossen Schüssel aus Schritt 1 mit **Salz***, **Pfeffer*** und der **Gewürzmischung** „**Buon Appetito**“ vermengen.

Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden und in eine zweite grosse Schüssel geben. **Zitrone** halbieren. Hälfte der **Zitrone** über die **Zwiebel** pressen und beiseitestellen. **Knoblauch** abziehen. **Tipp:** Wenn Du rohe Zwiebel nicht so gerne magst, kannst Du sie vorher in der Schüssel mit heissem Wasser* für 1 Min. einweichen und danach abgiessen. Das macht die Zwiebel etwas milder.



5 Fleisch anbraten

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und das **Fleisch** darin für 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.



3 Für den Joghurt-Dip

Enden der **Gurke** abschneiden.

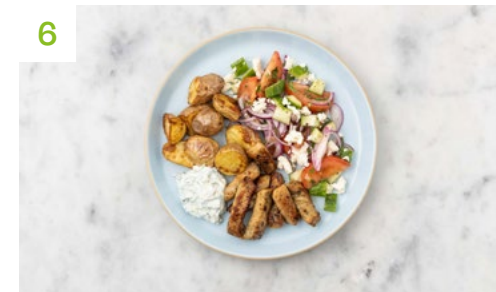
Gurke längs halbieren und mit einem Löffel entkernen.

Eine **Gurkenhälfte** grob raffeln und in ein Sieb geben.

Gurkenraspel gut ausdrücken, dann in eine kleine Schüssel geben.

Knoblauch nach Geschmack zur **Gurke** pressen.

Joghurt zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

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

Salat und **Joghurt-Dip** dazureichen.

Kali orexi! Das ist griechisch für „**En Guete!**“!

Du liebst HelloFresh?

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





Gyros with Greek salad

served with baked potatoes and tzatziki

Under 650 calories High protein 40-50 minutes • 2.513 kj/601 kcal • Cook on day 5

20



“Hello Paprika” spice mix



Pork steak



Garlic cloves



Natural yoghurt



Cucumber



Parsley



Red onion



Tomatoes



Feta cheese



“Hello Buon Appetito” spice mix



Small potatoes



Lemon



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

Good to have at hand

White wine vinegar*, olive oil*, salt*, pepper*, oil*

Let's get started

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

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spice mix "Hello Paprika"	1 x	4 g	2 x	4 g
Pork steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Plain yoghurt 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Feta cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Spice mix "Hello Buon Appetito"	1 x	4 g	2 x	4 g
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
White wine vinegar*, olive oil*, oil*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	332 kJ/79 kcal	2.513 kJ/601 kcal
Fat	2.99 g	22.60 g
- incl. saturated fats	0.67 g	5.05 g
Carbohydrate	5.87 g	44.40 g
- incl. sugar	1.73 g	13.13 g
Protein	6.76 g	51.14 g
Salt	0.360 g	2.722 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).



1 Roast the potatoes

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

Cut washed, unpeeled potatoes into quarters or halves depending on their size.

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



4 Feta cheese salad

Cut remaining cucumber into 1 cm cubes.

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

Add tomato and cucumber to the onions.

Roughly crumble in the feta cheese with your hands.

Finely chop parsley leaves and add to salad with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, and season with salt* and pepper*.



2 Get prepped

Cut pork steaks into strips 1 cm wide.

In the large bowl from step 1, mix meat with salt*, pepper* and the "Buon Appetito" spice mix.

Peel onion and cut it into thin strips, and put these in a second large bowl. Halve the lemon. Juice half of the lemon over the onion and set this aside. Peel the garlic. **Tip:** If you don't really like raw onion, you can soak it in the bowl of hot water* for 1 min. beforehand, then drain it. This makes the onions a bit milder.



5 Sauté the meat

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and stir-fry the meat on high heat for 4-6 min. until it is no longer pink on the inside.

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



3 For the yoghurt dip

Cut the ends off cucumber.

Halve the cucumber lengthways and spoon out the seeds.

Coarsely grate one half of the cucumber and put it in a sieve.

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

Press garlic into the cucumber according to taste.

Add yoghurt and season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion potatoes and gyros beside each other on a plate.

Serve with salad and yoghurt dip.

Kali orexi! That's Greek for "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 une salade grecque, des pommes de terre au four et du zaziki

Moins de 650 calories Hautement protéiné 40 – 50 minutes • 2.513 kj/601 kcal • Cuisiner au 5e jour

20



Mélange d'épices
« Hello paprika »



Filet de porc



Gousse d'ail



Yogourt nature



Concombre



Persil



Oignon rouge



Tomates



Fromage en saumure



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Pommes de terre grenaille



Citron



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Vinaigre de vin blanc*, huile d'olive*, sel*, poivre*, huile*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Vinaigre de vin blanc*, huile d'olive*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	332 kJ/79 kcal	2.513 kJ/601 kcal
Lipides	2.99 g	22.60 g
– dont acides gras saturés	0.67 g	5.05 g
Glucides	5.87 g	44.40 g
– dont sucre	1.73 g	13.13 g
Protéines	6.76 g	51.14 g
Sel	0.360 g	2.722 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 (y compris le 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 (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Couper les pommes de terre lavées en quatre ou en deux selon la taille en laissant la peau.

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



4 Salade au fromage en saumure

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

Couper la tomate en deux et en faire des lamelles d'1 cm de largeur.

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, ajouter 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et 1 cs [2 cs] de vinaigre*, saler* et poivrer*.



2 Petites préparations

Couper les filets de porc en bandes d'1 cm de large.

Dans le saladier de l'étape 1, mélanger la viande avec du sel*, du poivre* et le mélange d'épices « Buon Appetito ».

Éplucher l'oignon, le couper en fines lamelles et le placer dans un deuxième saladier. Couper le citron en deux. Couper le citron en deux, presser la moitié du citron sur l'oignon et réserver. Peler l'ail. **Astuce :** si vous n'aimez pas l'oignon cru, vous pouvez le faire tremper dans un bol d'eau chaude* pendant 1 min. puis l'égoutter. Cela rendra l'oignon un peu plus doux.



5 Saisir la viande

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* dans une grande poêle et faire revenir la viande 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 les extrémités du concombre.

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

Râper grossièrement une moitié du concombre et la mettre 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, saler* et poivrer*.



6 Dresser

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

Garnir de la salade et de sauce au yogourt.

Kali orexi ! C'est « bon appétit » en grec !

Vous aimez HelloFresh ?

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

