

# Gyros mit griechischem Salat dazu Ofenkartoffeln und Zaziki

High Protein unter 650 Kalorien Family 40 – 50 Minuten • 577 kcal • Tag 5 kochen



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



Schweinsnierstück



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Gurke



Petersilie



rote Zwiebel



Tomaten



Hirtenkäse



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Ofenkartoffeln

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Olivenöl\*, Weißweinessig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## 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	
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x	4 g	2 x	4 g
Schweinsnerstück	2 x	125 g	4 x	125 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Naturjoghurt (7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Gurke	1 x	300 g	2 x	300 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
Ofenkartoffeln	2 x	175 g	4 x	175 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	362 kJ/ 87 kcal	2416 kJ/ 577 kcal
Fett	3.70 g	24.70 g
- davon ges. Fettsäuren	1.02 g	6.82 g
Kohlenhydrate	6.17 g	41.13 g
- davon Zucker	2.04 g	13.60 g
Eiweiss	6.79 g	45.28 g
Salz	0.445 g	2.970 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** in 3 cm Würfel schneiden.

**Kartoffeln** in einer grossen Schüssel zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** und „**Hello Paprika**“ 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

**Schweinelachssteaks** in 1 cm breite Streifen schneiden.

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

**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

**Gurke** längs halbieren und mit einem Löffel die **Kerne** herauschaben.

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.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Gyros with Greek salad

served with baked potatoes and tzatziki

High protein Under 650 calories Family 40-50 minutes • 577 kcal • Cook on day 5

21



“Hello Paprika” spice mix



Pork steak



Garlic clove



Plain yoghurt



Cucumber



Parsley



Red onion



Tomatoes



Feta cheese



“Hello Buon Appetito” spice mix



Baking potatoes



# Let's get started

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

## Basic ingredients from your kitchen\*

Oil\*, olive oil\*, white wine vinegar\*, salt\*, pepper\*, sugar\*

## 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	
“Hello Paprika” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Pork tenderloin	2 x	125 g	4 x	125 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Plain yoghurt <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 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 <b>7)</b>	1 x	100 g	1 x	200 g
“Hello Buon Appetito” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 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	362 kJ/ 87 kcal	2.416 kJ/ 577 kcal
Fat	3.70 g	24.70 g
- incl. saturated fats	1.02 g	6.82 g
Carbohydrate	6.17 g	41.13 g
- incl. sugar	2.04 g	13.60 g
Protein	6.79 g	45.28 g
Salt	0.445 g	2.970 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 potatoes into 3 cm cubes.

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 the rest of the **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 the **salad**.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\*** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **vinegar\***, and season with **salt\*** and **pepper\***.



## 2 Get prepped

Cut pork **steak** into strips 1 cm wide.

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

Halve the **onion**, cut it into thin strips and mix in a second large bowl with 1 tbsp. [2 tbsp] **vinegar\***, 1 tbsp. [2 tbsp.] **water\***, 1 tsp. [2 tsp.] **sugar\***, **salt\*** and **pepper\*** to marinate.

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 **cucumber** in half lengthways and scrape out the seeds with a spoon.

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**.

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



# Gyros avec une salade grecque, des pommes de terre au four et du zaziki

Hautement protéiné Moins de 650 calories **Famille** 40 – 50 minutes • 577 kcal • Cuisiner au 5e jour

21



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 au four



- 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.

## Ingrédients de base de votre cuisine\*

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

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier de cuisson,  
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
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 75 g	2 x 75 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 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	2 x 175 g	4 x 175 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	362 kJ/ 87 kcal	2.416 kJ/ 577 kcal
Lipides	3.70 g	24.70 g
- dont acides gras saturés	1.02 g	6.82 g
Glucides	6.17 g	41.13 g
- dont sucre	2.04 g	13.60 g
Protéines	6.79 g	45.28 g
Sel	0.445 g	2.970 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 tournante 200 °C).

Couper les **potatoes** lavées en dés d'3 cm.

Mélanger les **potatoes** dans un saladier à 1 cs [2 cs] d'**huile\*** et au « Hello Paprika » ; les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, puis enfourner pour 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 d'épaisseur.

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**.

1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\***, 1 cs [2 cs] de **vinaigre\***, assaisonner de **sel\*** et de **poivre\***.



## 2 Petites préparations

Couper les **filets de porc** en lanières d'1 cm.

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

Couper l'**oignon** en deux, puis en fines lamelles et les 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 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 dessèche.*



## 3 Pour la sauce au yogourt

Couper le **concombre** en deux dans le sens de la longueur et gratter les graines à l'aide d'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 **potatoes** et les **gyros** côte à côte dans les assiettes.

Garnir de la **salade** et de **sauce au yogourt**.

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

