

Rindergeschnetzeltes nach Gyros Art mit Zaziki dazu Kartoffelecken und Rüeblisticks aus dem Ofen

Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2.048 kj/489 kcal • Tag 3 kochen

14



Rindergeschnetzeltes
in Kräutermarinade



rote Zwiebel



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Drillinge



Gurke



Rüebli



Naturjoghurt



Petersilie



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rindergeschnetzeltes in Kräutermarinade	1 x 250 g	2 x 250 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
Gurke	1 x 200 g**	1 x 200 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Naturjoghurt (7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
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	337 kJ/80 kcal	2.048 kJ/489 kcal
Fett	3.05 g	18.53 g
- davon ges. Fettsäuren	0.65 g	3.98 g
Kohlenhydrate	7.55 g	45.89 g
- davon Zucker	2.35 g	14.29 g
Eiweiss	5.44 g	33.08 g
Salz	0.318 g	1.932 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!).



Kleine Vorbereitung

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

Enden der **Rüebli** abschneiden.

Rüebli schälen, quer halbieren und längs vierteln, sodass Stifte daraus entstehen.

Drillinge in je 4 längliche Spalten schneiden.



Gemüse marinieren

Drillinge und **Rüeblistifte** in einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Kartoffeln backen

Drillinge und **Rüeblistifte** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen für 20 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Die **Knoblauchzehe** zwischendurch ebenfalls für 10 Min. mit auf das Backblech geben und mitbacken.

Dadurch wird der **Knoblauch** weicher und milder.



Für das Zaziki

Gurke längs halbieren.

Mit einem Löffel entkernen.

Kerne entsorgen.

Die **Gurkenhälften** grob in eine zweite grosse Schüssel raffeln.

Joghurt dazugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Je nach eigener Vorliebe **Knoblauch** zum **Zaziki** pressen und abschmecken.

Tipp: Für Kinder eher sparsam mit **Knoblauch** umgehen. *Petersilienblätter fein hacken.*

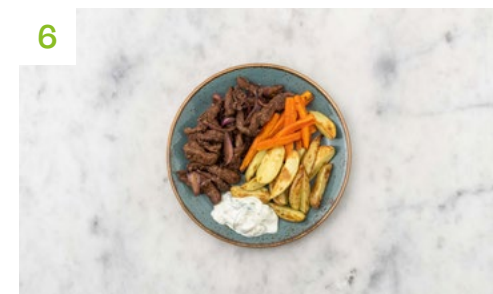


Rindergyros braten

Rote Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Rindergeschnetzeltes, **Gewürzmischung** „Hello Paprika“ und **Zwiebelstreifen** in die Bratpfanne geben und alles zusammen 4 – 5 Min. anbraten.



Anrichten

Rindergyros, **Kartoffeln** und **Ofenrüebli** auf Tellern anrichten.

Zaziki dazureichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Gyros style beef with tzatziki

served with roasted potato wedges and carrot sticks

Family Under 650 calories 30-40 minutes • 2.048 kj/489 kcal • Cook on day 3

14



Sliced beef in herb marinade



Red onion



“Hello Paprika” spice mix



New potatoes



Cucumber



Carrots



Natural yoghurt



Parsley



Garlic clove



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*, oil*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 2 large bowls and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Sliced beef in herb marinade	1 x 250 g	2 x 250 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
New potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Cucumber	1 x 200 g**	1 x 200 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Plain yoghurt (7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Garlic clove	1 x 4 g**	1 x 4 g
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	337 kJ/80 kcal	2.048 kJ/489 kcal
Fat	3.05 g	18.53 g
- incl. saturated fats	0.65 g	3.98 g
Carbohydrate	7.55 g	45.89 g
- incl. sugar	2.35 g	14.29 g
Protein	5.44 g	33.08 g
Salt	0.318 g	1.932 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).



Get prepped

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

Cut off the ends of the carrots.

Peel the carrots, cut in half crosswise and quarter lengthwise to make sticks.

Cut each new potato lengthwise into 4 wedges.



Marinate the vegetables

Mix the new potatoes and carrot sticks in a large bowl with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and a little salt* and pepper*.



Roast the potatoes

Spread the new potatoes and carrot sticks on a baking tray lined with baking paper and bake in the preheated oven for 20-30 min. until golden brown.

In the meantime, continue with the recipe.

Add the garlic cloves to the baking tray and bake for 10 min.

This will soften the garlic and make it milder.



For the tzatziki

Cut the cucumber in half lengthwise.

Remove the seeds with a spoon.

Dispose of the seeds.

Coarsely grate the cucumber halves into a second large bowl.

Add the yoghurt and season with salt* and pepper*. Depending on personal preference, press garlic into tzatziki and season.

Tip: For children, use garlic more sparingly. Finely chop the parsley leaves.



Fry beef gyros

Halve and peel the red onion and cut it into thin strips.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Add the sliced beef, the "Hello Paprika" spice mix and onion strips to the frying pan and sauté everything together for 4-5 min.



Serve

Apportion beef gyros, potatoes and roasted carrots on plates.

Add tzatziki and enjoy.

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!



Émincé de bœuf façon gyros avec zaziki

accompagné de quartiers de pommes de terre et de bâtonnets de carottes au four

14

Famille Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.048 kj/489 kcal • Cuisiner au 2e jour



Émincé de bœuf mariné aux herbes



Oignon rouge



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Pommes de terre



grenailles Concombre



Carottes



Yogourt nature



Persil



Gousse d'ail



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Sel*, poivre*, huile*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 2 grands saladiers et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de bœuf mariné aux herbes	1 x 250 g	2 x 250 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 g
Concombre	1 x 200 g**	1 x 200 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Yogourt nature (7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
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	337 kJ/80 kcal	2.048 kJ/489 kcal
Lipides	3.05 g	18.53 g
- dont acides gras saturés	0.65 g	3.98 g
Glucides	7.55 g	45.89 g
- dont sucre	2.35 g	14.29 g
Protéines	5.44 g	33.08 g
Sel	0.318 g	1.932 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 !)



Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Couper les extrémités des carottes.

Peler les carottes, les couper en deux dans le sens de la largeur et en quatre dans le sens de la longueur de manière à obtenir des bâtonnets.

Couper les pommes de terre grenailles en 4 tranches allongées.



Faire mariner les légumes

Mélanger les pommes de terre grenailles et les bâtonnets de carotte dans un grand saladier avec 1 cs [2 cs] d'huile* et un peu de sel* et de poivre*.



Cuire les pommes de terre

Répartir les pommes de terre grenailles et les bâtonnets de carottes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et cuire au four préchauffé pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Ajouter de temps en temps la gousse d'ail sur la plaque de cuisson pendant 10 minutes et la faire cuire avec.

L'ail sera ainsi plus tendre et plus doux.



Pour le tzatziki

Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur.

L'épépiner à l'aide d'une cuillère.

Jeter les pépins.

Râper grossièrement les moitiés de concombre dans un deuxième grand saladier.

Ajouter le yogourt et assaisonner avec du sel* et du poivre*. Selon les préférences de chacun, presser l'ail dans le zaziki et assaisonner.

Astuce : Pour les enfants, utiliser l'ail plutôt avec parcimonie. Hacher finement les feuilles de persil.



Rôtir le gyros de bœuf

Couper l'oignon rouge en deux, l'éplucher et le couper en fines rondelles.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Mettre l'émincé de bœuf, le mélange d'épices « Hello Paprika » et les lamelles d'oignon dans la poêle et faire revenir le tout pendant 4 à 5 minutes.



Dresser

Dresser le gyros de bœuf, les pommes de terre et les carottes au four sur des assiettes.

Ajouter le zaziki et déguster.

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 !

