

Würziges Gyros mit griechischem Salat Ofenkartoffeln und Gurken-Joghurt-Dip

Family 40 – 50 Minuten • 2.518 kj/602 kcal • Tag 5 kochen

14



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



Gewürzmischung
"Paprikagewürz"



Schweinsnierstück



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Gurke



Petersilie



Kopfsalat



rote Zwiebel



Tomaten



Hirtenkäse



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Drillinge



Zitrone

Gut, im Haus zu haben

Weissweinessig*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

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

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 "Paprikagewürz"	1 x 6 g	2 x 6 g
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Kopfsalat	1 x 450 g**	1 x 450 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Hirtenkäse 5)	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
Öl* für Schritt 1	1 EL	2 EL
Weissweinessig* für Schritt 4	1 EL	2 EL
Olivensöl* für Schritt 4 und 5	je 1 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. 1.000 g)
Brennwert	304 kJ/73 kcal	2.518 kJ/602 kcal
Fett	2.72 g	22.52 g
- davon ges. Fettsäuren	0.67 g	5.55 g
Kohlenhydrate	5.34 g	44.24 g
- davon Zucker	1.60 g	13.21 g
Eiweiss	6.27 g	51.88 g
Salz	0.208 g	1.725 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.



1 Kartoffeln vorbereiten

Gewaschene **Kartoffeln** ungeschält je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Kartoffeln in einer grossen Schüssel zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und mit der **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. **Salat** halbieren, Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. **Salat, Tomate und Gurke** zu den **Zwiebeln** geben.

Hirtenkäse mit den Händen grob **hineinbröseln**.

Petersilienblätter fein hacken und zum **Salat** geben. 1 EL [2 EL] **Olivensöl*** 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.



5 Fleisch anbraten

1 EL [2 EL] **Olivensöl*** 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 die **Kerne** herausschaben. Eine **Gurkenhälfte** grob reiben und in eine kleine Schüssel geben.

Tipp: Wenn Du den Dip etwas dicker haben möchtest, presse die geriebene Gurke mit den Händen etwas aus und schütte die Flüssigkeit weg.

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!**“!

En Guete!

Spicy gyros with Greek salad, baked potatoes and cucumber and yoghurt dip

Family 40 – 50 minutes • 2.518 kj/602 kcal • Cook on day 5

14



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



“Pepper spices”
spice mix



Pork steak



Garlic cloves



Natural yoghurt



Cucumber



Parsley



Lettuce



Red onion



Tomatoes



Feta cheese



“Hello Buon
Appetito” spice mix



Small potatoes



Lemon

Good to have at hand

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

Let's get started

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

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

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	
“Pepper spices” spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Pork steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Natural yoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Lettuce	1 x	450 g**	1 x	450 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Feta cheese 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
“Hello Buon Appetito” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Small potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Lemon	1 x	90 g	1 x	90 g

Oil* for step 1 1 tbsp. 2 tbsp.

White wine vinegar* for step 4 1 tbsp. 2 tbsp.

Olive oil* for steps 4 and 5 1 tbsp. each 2 tbsp. each

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

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	304 kJ/73 kcal	2.518 kJ/602 kcal
Fat	2.72 g	22.52 g
– incl. saturated fats	0.67 g	5.55 g
Carbohydrate	5.34 g	44.24 g
– incl. sugar	1.60 g	13.21 g
Protein	6.27 g	51.88 g
Salt	0.208 g	1.725 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: **5)** Milk.



1 Prepare potatoes

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 **pepper 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. Cut the **lettuce** in half, remove the stalk, and cut **lettuce** into strips. Add **lettuce**, **tomato** and **cucumber** to 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 Small preparations

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.

Cut **lemon** in half, juice half of the **lemon** over the **onion**, and set this aside.

Peel the **garlic**.



5 Sauté meat

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive 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**. Cut the **cucumber** in half lengthways and scrape out the seeds with a spoon. Roughly grate one **cucumber** half and put it into a small bowl.

Tip: If you want the dip a little thicker, squeeze the grated cucumber a little with your hands and pour away the liquid.

Press **garlic** into the **cucumber** according to taste.

Add **yoghurt** and season with **salt*** and **pepper***.



6 Serve

Apportion **potatoes** and **gyros** onto plates. Serve with **salad** and **yoghurt** dip. **Kali orexi!** That's Greek for **“Bon appetit!”**

Bon appetit!

Gyros épicé avec de la salade grecque des pommes de terre au four et une sauce concombre-yogourt

Famille 40 - 50 minutes - 2.518 kj/602 kcal • Cuisiner au 5e jour

14



Mélange d'épices
« Épices au paprika »



Filet de porc



Gousse d'ail



Yogourt nature



Concombre



Persil



Laitue



Oignon rouge



Tomates



Fromage en saumure



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Petites pommes de terre



Citron

Ingrédients à toujours avoir chez soi
vinaigre de vin blanc*, huile d'olive*, sel*,
poivre*

C'est parti

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

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

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange d'épices « Épices au paprika »	1 x 6 g	2 x 6 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 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Laitue	1 x 170 g	2 x 170 g
Oignons rouges	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage en saumure 5)	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 grenailles	1 x 400 g	1 x 800 g
Citron	1 x 90 g	1 x 90 g
Huile* pour l'étape 1	1 cs	2 cs
Vinaigre de vin blanc* pour l'étape 4	1 cs	2 cs
Huile d'olive* pour les étapes 4 et 5	1 cs chaque	2 cs chaque
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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	304 kJ/73 kcal	2.518 kJ/602 kcal
Lipides	2.72 g	22.52 g
- dont acides gras saturés	0.67 g	5.55 g
Glucides	5.34 g	44.24 g
- dont sucre	1.60 g	13.21 g
Protéines	6.27 g	51.88 g
Sel	0.208 g	1.725 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 : 5) lait.



1 Préparer les pommes de terre

Couper les **potatoes** lavées en quatre ou en deux selon la taille en laissant la peau.

Mélanger les **potatoes** dans un grand saladier à 1 cs [2 cs] d'**huile*** et au **mélange d'épices 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 cubes d'1 cm. Couper la **tomate** en deux et en faire des lamelles d'1 cm de largeur. Couper la **laitue** en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en lanières. Ajouter laitue, **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 bandes d'1 cm de large. Dans le grand 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 grand saladier.

Couper le **citron** en deux, presser la moitié du **citron** sur l'**oignon** et réserver.

Peler l'**ail**.



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** en deux dans le sens de la longueur et gratter les graines à l'aide d'une cuillère. Râper grossièrement une moitié de **concombre** et mettre dans un petit saladier.

Astuce : si vous voulez que la sauce soit un peu plus épaisse, pressez un peu le **concombre râpé** avec vos mains pour enlever du jus.

Presser de l'**ail** selon les goûts dans le **concombre**.

Ajouter le **yogourt**, **saler*** et **poivrer***.



6 Dresser

Disposer les **potatoes** 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 !

Bon appétit !