

VEGGIE-DÖNER: OFENGEMÜSE IM FLÄDENBROT

mit Knoblauchjoghurt und Tomaten-Hirtenkäse-Creme



HELLO SPITZPAPRIKA

Echt spitz!

Die Spitzpaprika liefert Dir heute eine große Portion Vitamin C und außerdem knackig-frische Genussmomente!



Fladenbrot



Pflücksalat



rote Spitzpaprika



Joghurt



Knoblauchzehe



Hirtenkäse



Tomate



Gurke



Zucchini



rote Zwiebel



Tomatenmark



Dill



Petersilie

- 30 Minuten
- Stufe 1
- Neuentdeckung
- Zeit sparen
- Veggie

Immer gern auf dem Tisch gesehen: Döner! Er ist leicht zu essen und verbindet so viele Geschmacksnuancen miteinander, dass Du ein richtiges Fest der Sinne erlebst, sobald Du herhaft hineinbeißt! Unsere vegetarische Variante holt Dir dabei den Sommer auf den Tisch und verwöhnt Dich durch eine würzige Hirtenkäse-Tomaten-Creme und einen leichten Joghurtdip, der mit einer guten Portion Knoblauch auf Dich wartet. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Knoblauchpresse**, **2 kleine Schüsseln**, **1 Auflaufform**, **1 Backblech mit Backpapier**.



1 FÜR DAS OFENGEMÜSE

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

Zucchini in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und achtern. **Rote Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in mundgerechte Stücke schneiden.

Gemüse in eine Auflaufform geben, die **Hälfte des Hirtenkäses** darüberstreuen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Gemüse** im Backofen ca. 20 Min. garen.



4 GEMÜSE SCHNEIDEN

Gurke und **Tomate** in dünne Scheiben schneiden.

2 JOGHURTDIP VORBEREITEN

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Dill und **Petersilie** fein hacken. Zusammen mit der **Hälfte des Joghurts** in der Schüssel glatt rühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 ZUM SCHLUSS

In den letzten 10 Min. der Garzeit des Ofengemüses **Fladenbrot** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Backofen aufwärmen.



3 TOMATENCREME VORBEREITEN

Den restlichen **Hirtenkäse** in einer weiteren kleinen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.

Tomatenmark zugeben und vermengen.

Mit dem restlichen **Joghurt** zu einer glatten Creme verrühren. Ebenfalls würzen.



6 FLADENBROT FÜLLEN

Fladenbrot vierteln [halbieren], aufschneiden, mit der **Tomaten-Hirtenkäse-Creme** und dem **Joghurtdip** bestreichen.

Mit **Pflücksalat**, **Tomaten-** und **Gurkenscheiben** belegen und zum Schluss das **Ofengemüse** dazugeben.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini ES NL	1 (klein)	1	2 (klein)
rote Zwiebel DE	1	1	2
rote Spitzpaprika ES MA	1	1	2
Hirtenkäse 5)	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehne ES	1/2 (1)	3/4 (1)	1
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt 5)	150 g	225 g	300 g
Tomatenmark	1 EL (1)	1½ EL (1)	2 EL
Gurke ES NL	1 (klein)	¾ (1)	1
Tomate ES MA	1	2	2
Fladenbrot 1) 8)	1	2 (klein+ groß)	2
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Salz*, Pfeffer*			nach Geschmack

* Gut, im Haus zu haben.

(1) Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	474 kJ/113 kcal	3.550 kJ/849 kcal
Fett	3 g	25 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	15 g	115 g
- davon Zucker	3 g	23 g
Eiweiß	5 g	37 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande DE: Deutschland MA: Marokko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568

kundenservice@hellofresh.de

AT +43 (0) 720 816 005

kundenservice@hellofresh.at