



Meine Lieferungen > Menü vom 18 May bis 24 May > Veggie-Döner: Ofengemüse im Fladenbrot



< Zurück zum Menü vom 18 May - 24 May

Veggie-Döner: Ofengemüse im Fladenbrot

mit Knoblauchjoghurt und Tomaten-Hirtenkäse-Dip



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 noch einmal den Sommer auf den Tisch und verwöhnt Dich durch eine würzige Tomaten-Hirtenkäse-Crème und einen leichten Joghurtdip, der mit einer guten Portion Knoblauch auf Dich wartet. Lass es Dir schmecken!

Tags: Vegetarisch • Zeit sparen • Neuentdeckung

Allergene: Weizen • Sesam • Milch

Gesamtzeit

30 Minuten

Schwierigkeitsgrad

Stufe 1

Nährwertangaben

Nährwertangaben ▾

pro Portion	pro 100g
-------------	----------

Energie (kJ)	3552 kJ Energie (kcal)	849 kcal
Fett	25.0 g davon gesättigte Fettsäuren	12.0 g
Kohlenhydrate	115 g davon Zucker	24.0 g
Eiweiß	37 g Salz	3.0 g

Zutaten

Zutaten ▾

Portionsgröße

2

4

3

Portionsgröße

2

4

3



1 Stück
Fladenbrot
(Enthält Weizen, Sesam, kann Spuren von Allergenen enthalten)



50 g
Salatmischung



150 g
Joghurt
(Enthält Milch)



5 g
Dill



5 g
Petersilie



1 Stück
Knoblauchzehe



150 g
Hirtenkäse
(Enthält Milch)



1 Stück
Tomate



1 Stück
Gurke



1 Stück
rote Spitzenpaprika



1 Stück
Zucchini



1 Stück
rote Zwiebel



1 Esslöffel
Tomatenmark

Was Du zu Hause haben solltest



nach Geschmack
Salz*

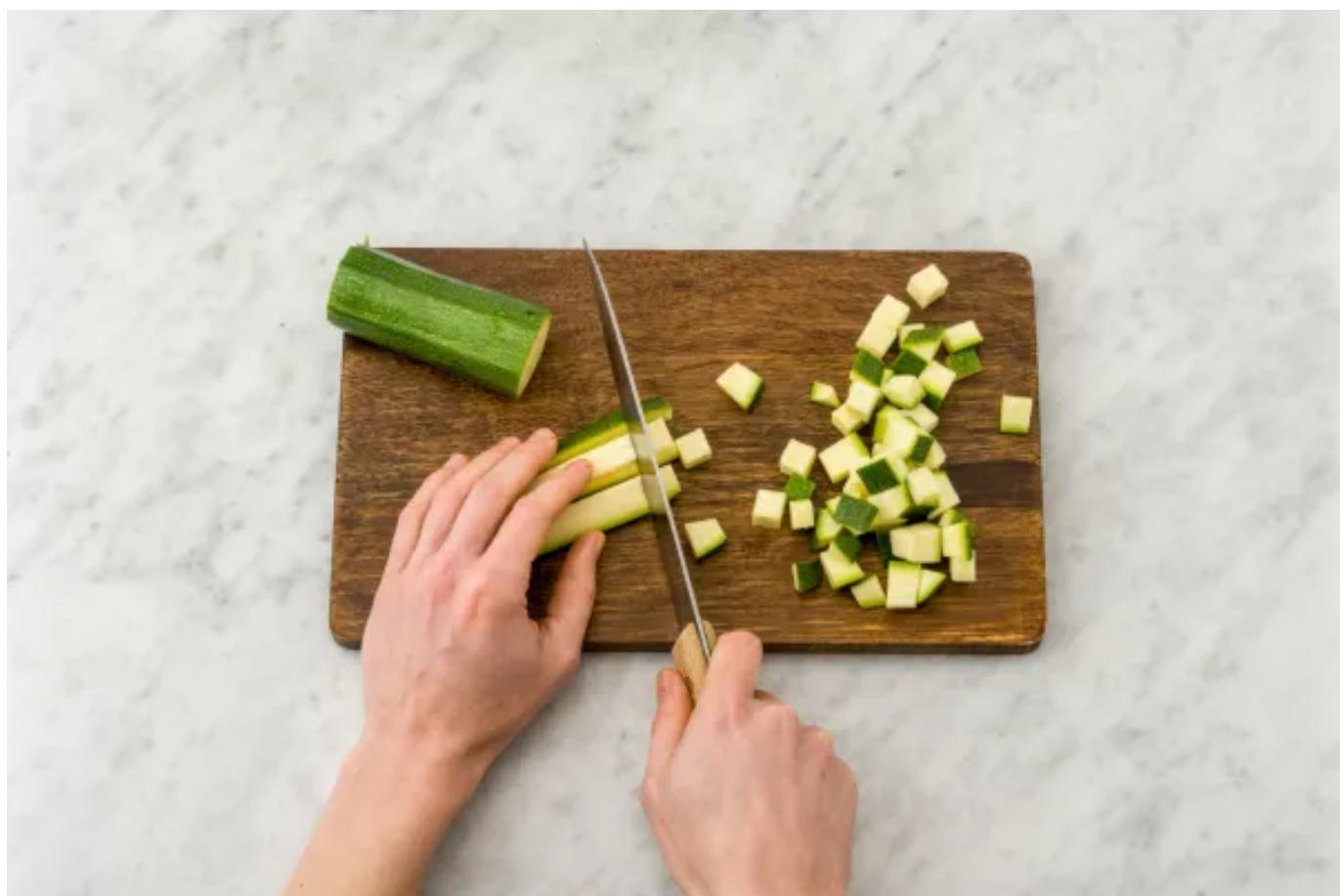


nach Geschmack
Pfeffer*

Zubereitung

Zubereitung ^

[↓ PDF](#)



1

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du eine Knoblauchpresse, 2 kleine Schüsseln, eine Auflaufform, Backpapier und ein Backblech.

Zucchini in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

Rote Zwiebel abziehen und achteln.

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.



2

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.





3

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

Tomatenmark zugeben und vermengen.

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





4

Gurke und Tomate in dünne Scheiben schneiden.





5

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





6

Fladenbrot vierteln, aufschneiden, nach Belieben mit der **Tomaten-Hirtenkäse-Crème** und dem **Joghurtdip** bestreichen.

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

Guten Appetit!

Das könnte Dir auch schmecken



Iskender! Türkisches Gericht mit Hack

Ofen-Tomatensoße, Fladenbrotwürfeln & Paprika-Butter

836 kcal 30 Minuten



[WEITERLESEN](#)

HELLOFRESH

[Gutschein](#)

UNSER

[UNTERNEHMEN](#)

[Häufige Fragen](#)

[Rezepte](#)

[HelloFresh Group](#)

[Kontakt](#)

[Blog](#)

[Jobs](#)

[Presse](#)

HILFE

BEI UNS BIST DU

SICHER



[App herunterladen](#)



[AGB](#) [Datenschutz](#) [Impressum](#)
© HelloFresh 2019

