



Leichter kochen,
besser essen!



KW 30
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Köstlich gefüllte Pita-Taschen mit Sesam-Minz-Joghurt und arabischen Süßkartoffel-Wedges

Wir lieben Kartoffel-Wedges, weil sie sich so schnell und vor allem immer wieder anders zubereiten lassen. Auch wenn die Süßkartoffel mit der Kartoffel streng genommen nicht verwandt ist, lässt sie sich genauso zubereiten und verleiht ab und an den nötigen exotischen Touch im Leben. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Süßkartoffel



Ras-el-Hanout-Gewürz



Sesam



Minze



Knoblauch



Rahmjoghurt



Salatherz



Paprika-Antipasti



Grillkäse



Pita-Taschen

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Süßkartoffel	1	2
Ras-el-Hanout-Gewürz 15)	2 g	4 g
Sesam 11)	10 g	20 g
Minze	5 g	10 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Rahmjoghurt 7)	150 g	300 g
Salatherz	1	2
Paprika-Antipasti 15)	100 g	200 g
Grillkäse 7)	200 g	400 g
Pita-Taschen 1)	2	4

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
11) Sesam **15)** Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 793 kcal
Kohlenhydrate: 62 g
Fett: 45 g, Eiweiß: 34 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, Pfanne, Sieb

2



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Süßkartoffel waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke Spalten (Wedges) schneiden. In einer Schüssel 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mit den Wedges vermischen, dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit Ras-el-Hanout-Gewürz bestreuen und 20–25 Min. im Ofen garen. In dieser Zeit einmal wenden.

4



3 Sesam in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, bis er duftet. Dann in eine kleine Schüssel füllen. Minze waschen, trockenschütteln und klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Joghurt, Knoblauch, 1 EL Olivenöl, Minze, Salz und Pfeffer mit dem Sesam vermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

4 Vom Salatherz die welken Blätter entfernen, restliche Blätter ablösen, waschen und abtropfen lassen. Paprika-Antipasti grob zerkleinern.

5



5 Pfanne erneut auf den Herd stellen und 1 EL Öl darin erhitzen. Grillkäse von beiden Seiten 3–5 Min knusprig anbraten.

6 Pita-Taschen im Backofen nach Packungsanleitung aufbacken. Danach aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Die untere Seite mit etwas Sesam-Minz-Joghurt bestreichen. Dann mit Salatblättern, der Hälfte des Grillkäses und einem Teil der Paprika-Antipasti belegen und leicht zusammendrücken.

6



7 Die gefüllten Pita-Taschen auf Tellern verteilen, mit Süßkartoffel-Wedges und restlichem Sesam-Minz-Joghurt beträufelt genießen!