



Leichter kochen,
besser essen!



KW451 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

2015

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Vegetarischer Döner mit in Pita-Taschen

mit krossen Karotten-Stäbchen

Wer den Geschmack von Fleisch mag, aber kein Fleisch essen will, kann sich heute über eine immer größer werdende Auswahl alternativer Produkte freuen. So lässt sich auch ein leckerer Döner zubereiten und mit Gemüse und Karotten-Pommes genießen. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 1



Karotten



Knoblauch



Zitrone



Joghurt



Cayennepeffer



Salatherz





Tomate




Vegankebab-Döner



Pita-Taschen

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Karotten	5	10
Knoblauch 	1/8	1/4
Zitrone 	1/2	1
Joghurt 7)	100 g	200 g
Cayennepfeffer	1 g	2 g
Salatherz	1	2
Tomate	1	2
Vegankebab-Döner 1) 9) 10)	200 g	400 g
Pita-Taschen 1) 15)	2	4

 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

- 1)** Gluten **7)** Lactose
- 9)** Sellerie **10)** Senf
- 15)** Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 646 kcal
 Kohlenhydrate: 59 g
 Fett: 24 g, Eiweiß: 38 g
 Ballaststoffe: 11 g

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

Öl, Salz, Pfeffer, Zucker


Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, tiefes Backblech, Knoblauchpresse, Zitronenpresse, Sieb, große Pfanne



1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. **Karotten** schälen und in ca. 1 cm breite Stäbchen schneiden. In einer Schüssel 1 EL **Öl** mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** vermischen, **Karotten-Stäbchen** darin wenden. Anschließend auf einem tiefen, mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25–30 Min. garen, dabei Stäbchen 2–3-mal wenden. Wenn die **Karotten** nicht knusprig genug sind, zum Schluss 2-3 Min. den Ofen auf Umluft stellen.

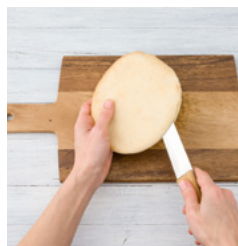


2 Für die Joghurtsoße: **Knoblauch**  abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Zitrone** entsaften. Anschließend **Joghurt** mit **Knoblauch**, ein wenig **Zitronensaft**, etwas **Salz**, 1 Prise **Zucker** und nach gewünschter Schärfe **Cayennepfeffer** vermengen und kurz ziehen lassen.



3 **Salatblätter** vom Kopf lösen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. **Tomate** waschen, halbieren, Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden.

4 In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen. **Vegankebab-Döner** darin unter Wenden kross anbraten. **Pita-Taschen** mit ein wenig Wasser anfeuchten und kurz zum Erwärmen in den Ofen legen.



5 **Pita-Taschen** aufschneiden und mit ein wenig **Knoblauch-Joghurtsoße** bestreichen. Mit **Tomatenscheiben** und **Salatblättern** belegen und mit **Vegankebab-Döner** füllen. Dann zusammen mit den **Karotten-Stäbchen** auf Tellern verteilen und nach Belieben mit mehr **Joghurtsoße** genießen!