

Grillkäse-Döner mit glasierten Zwiebel & Karotten dazu frischer Salat in Buttermilch-Zitronen-Dressing

Vegetarisch Family Thermomix hilft • 942 kcal • Tag 3 kochen

12



Mini-Fladenbrot



Grillkäse Zypriotischer Art



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



kleine Salatgurke



Salatherz (Romana)



Joghurt



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

thermomix

30 [30 | 35] Min.

40 [40 | 45] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Mini-Fladenbrot 3) 15)	2	3	4
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	300 g**	400 g
Karotte DE	2	3	4
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml

**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. 640 g)
Brennwert	621 kJ/148 kcal	3943 kJ/942 kcal
Fett	7,00 g	44,42 g
– davon ges. Fettsäuren	3,13 g	19,89 g
Kohlenhydrate	15,41 g	97,80 g
– davon Zucker	3,34 g	21,21 g
Eiweiß	5,85 g	37,13 g
Salz	0,819 g	5,194 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: **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



Karotten rösten

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

Karotten schälen, längs vierteln und in ca. 6 cm lange Sticks schneiden. **Karotten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Karotten** im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Karotten** weich sind.

Währenddessen fortfahren.



Für den Dip

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für den Salat

Romanasalat in ca. 3 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und **Salat** in eine große Schüssel umfüllen.

Gurke nach Belieben schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

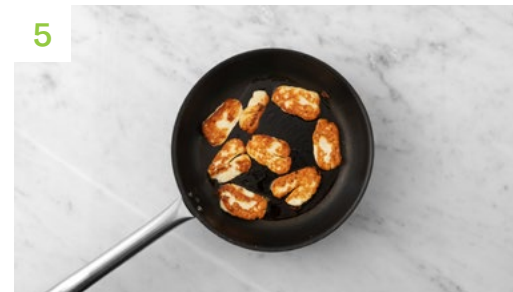
Gurken, 2 EL [3 EL | 4 EL] vom **Dip** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** unter den **Salat** heben und **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Zwiebeln dünsten

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Ringe schneiden. 10 g [15 g | 15 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



Grillkäse braten

Grillkäse in 8 [12 | 16] Scheiben schneiden.

Mini-Fladenbrote waagrecht halbieren und 4 – 6 Min. auf einem Rost zu den **Karotten** in den Ofen schieben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Grillkäsescheiben** darin von jeder Seite 3 – 4 Min. anbraten, bis sie gebräunt sind.



Anrichten

Schnittflächen der **Fladenbrote** mit etwas **Dip** bestreichen. Unterseiten mit etwas **Salat**, **Grillkäsescheiben** und **Zwiebeln** belegen und **Brotdeckel** auflegen. **Grillkäse-Döner**, **Karottensticks** und restlichen **Salat** auf Teller verteilen. Mit restlichem **Dip** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

