

İçli Pide mit Hirtenkäse, Zwiebeln & Minzjoghurt

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 827 kcal • Tag 3 kochen



Pizzateig



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Schwarzkümmel



Minze



Petersilie



Pflücksalat



Sahnejoghurt



Knoblauchzehe



Tomate



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Karotte



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Essig*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, Gemüseribe und Knoblauchpresse

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pizzateig 15)	400 g	600 g**	800 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Karotte DE	1	2	2

**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. 510 g)
Brennwert	681 kJ/163 kcal	3458 kJ/827 kcal
Fett	5,97 g	30,34 g
– davon ges. Fettsäuren	1,72 g	8,76 g
Kohlenhydrate	20,53 g	104,28 g
– davon Zucker	3,35 g	17,00 g
Eiweiß	5,43 g	27,58 g
Salz	1,105 g	5,614 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: **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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



1 Kleine Vorbereitung

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

Hirtenkäse in eine große Schüssel bröseln.

Petersilienblätter fein hacken und zu dem **Hirtenkäse** geben.

Knoblauchzehe zu dem **Hirtenkäse** pressen.

Zwiebel halbieren, in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die große Schüssel geben. Alles gut mit einer Gabel vermengen und mit **Pfeffer*** würzen.



2 Pide backen

Pizzateig mit dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen und quer halbieren. Die langen Ränder zweimal einschlagen und **Hirtenkäse Mischung** in der Mitte verteilen.

Mit **Schwarzkümmel** bestreuen. Nun die kurzen Seiten mit den Fingern zusammendrücken und zusammendrehen.

Teigränder mit etwas **Olivenöl** beträufeln und **Pide** im Ofen für ca. 15 Min. backen, bis der **Teig** goldbraun ist.

Tipp: Die große Schüssel benötigst du in Schritt 4 erneut.



3 Für den Dip

Minzblätter fein hacken.

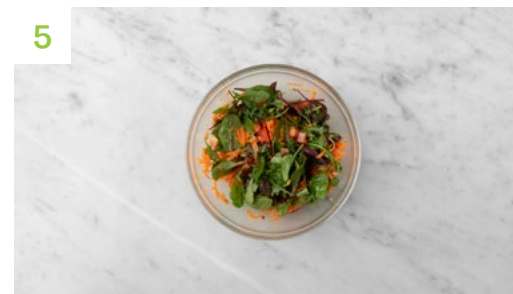
In einer kleinen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und **Joghurt** miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ganz nach Belieben **Joghurtdip** mit gehackter **Minze** abschmecken.

Tipp: Nicht jeder mag Minze, du kannst diese auch separat reichen.



4 Für das Dressing

In der großen Schüssel aus Schritt 1 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** **Dip**, 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** **Olivenöl*** und 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** **Essig*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



5 Salat vollenden

Karotte nach Belieben schälen und in die große Schüssel mit dem **Dressing** raspeln.

Tomate in 1 cm **Würfel** schneiden und zu der **Karotte** in die große Schüssel geben.

Pflücksalat dazugeben und alles vorsichtig vermengen. **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Pide und **Salat** nebeneinander auf Tellern anrichten.

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>

