

İçli Pide mit Hirtenkäse, Zwiebeln & Minzjoghurt dazu frischer Salat

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 934 kcal • Tag 3 kochen



Pizzateig



Hirtenkäse



Pflücksalat



Tomate



Karotte



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Minze



Petersilie



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Sahnejoghurt, Bio



Schwarzkümmel



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Zucker*, Olivenöl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pizzateig 15)	400 g	600 g**	800 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	100 ml	150 ml	200 ml
Sahnejoghurt, Bio 7)	150 g	225 g	300 g
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g

**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. 570 g)
Brennwert	691 kJ/165 kcal	3909 kJ/934 kcal
Fett	7,1 g	39,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	12,2 g
Kohlenhydrate	19,2 g	108,5 g
– davon Zucker	3,6 g	20,6 g
Eiweiß	5,2 g	29,2 g
Salz	1,08 g	6,09 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



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.



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] **Weißweinessig*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



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.



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.



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.



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>

