

Veganer Schawarma-Teller mit Tahini-Dressing grünem Salat und würzigen Mezze-Kartoffelwürfeln

Vegan High Protein Klimaheld 35 – 45 Minuten • 687 kcal • Tag 3 kochen



veganes Schawarma



Ofenkartoffel



Gurke



Tomate



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



Tahini-Paste



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



vegane Mayonnaise



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus deiner Küche

Pfeffer*, Weißweinessig*, Zucker*, Öl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
veganes Schawarma 15)	180 g	360 g	360 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Gurke NL ES MA	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Salatherz (Romana)	120 g	0 g	0 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Tahini-Paste 3)	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 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. 630 g)
Brennwert	458 kJ/109 kcal	2874 kJ/687 kcal
Fett	6,4 g	40,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,1 g
Kohlenhydrate	7,6 g	47,8 g
– davon Zucker	1,7 g	10,9 g
Eiweiß	5,1 g	31,7 g
Salz	0,28 g	1,74 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 **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 **MA:** Marokko **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten



1 Kartoffeln marinieren

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

Knoblauchzehe in eine große Schüssel pressen.

Kartoffeln schälen und in ca. 1,5 – 2 cm Würfel schneiden.

Kartoffelwürfel zum **Knoblauch** in die Schüssel geben und mit der Hälfte vom „**Hello Mezze**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.



2 Kartoffeln backen

Kartoffelwürfel anschließend auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 Zutaten schneiden

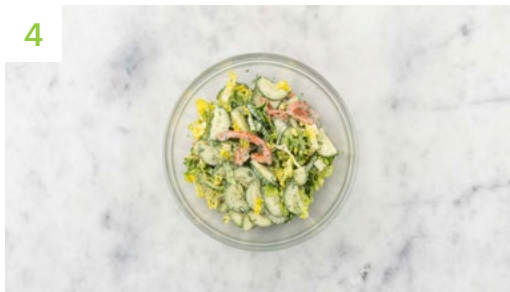
Gurke längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Romanasalat quer in 1 cm Streifen schneiden.

Tomate halbieren und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Dill und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.

Gurke, **Tomate**, **Salatstreifen** und die Hälfte der **Kräuter** in die große Schüssel aus Schritt 1 geben.



4 Salat zubereiten

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise**, **Tahini**, restliche **Kräuter**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** und 3 EL [4 EL | 6 EL] **Wasser*** miteinander glattrühren. **Dressing** mit **Salz***, **Pfeffer***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** abschmecken.

Salat in der großen Schüssel mit drei Vierteln des **Dressings** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** vermengen. Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und kurz beiseitestellen.

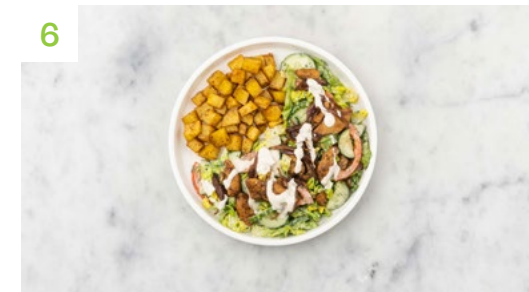


5 Für das Schawarma

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Schawarma, **Zwiebelstreifen** und restliches „**Hello Mezze**“ in die Pfanne geben und alles zusammen unter gelegentlichem Umrühren 6 – 8 Min anbraten. **Schawarma** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Salat und **Kartoffelwürfel** nebeneinander in tiefen Tellern anrichten. **Salat** mit **Schawarma** toppen und nach Belieben mit restlichem **Dip** beträufeln.

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>

