

# Grillen auf Griechisch: Hirtenkäse-Schiffchen

mit geröstetem Sauerteigbrot und Tzatziki

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 797 kcal • Tag 5 kochen

44



frischer Sauerteig



Hirtenkäse



rote Spitzpaprika



kleine Salatgurke



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Minze



Petersilie



Naturjoghurt



geriebener Oregano



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

# Los geht's

Wasche Kräuter und Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl\*, Weißweinessig\*, Honig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Mehl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Sauerteig <b>15</b> <b>16</b> <b>19</b>	300 g	450 g	600 g
Hirtenkäse <b>7</b>	200 g	300 g	400 g
rote Spitzpaprika <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	2	2
kleine Salatgurke	1	1	2
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Minze/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Naturjoghurt <b>7</b>	150 g	225 g	300 g
geriebener Oregano Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 g**	1,5 g**	2 g
	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. 610 g)
Brennwert	547 kJ/131 kcal	3335 kJ/797 kcal
Fett	5 g	30,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	11,3 g
Kohlenhydrate	15 g	91,4 g
– davon Zucker	4 g	24,5 g
Eiweiß	6,4 g	38,9 g
Salz	0,76 g	4,6 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) **15** Weizen **16** Gerste **19** Dinkel

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



## Hirtenkäse vorbereiten

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

**Tipp:** Alternativ kannst Du auch den Grill vorheizen.

**Spitzpaprika** in feine Ringe schneiden

Die Hälfte des **Knoblauchs** fein hacken. Restlichen **Knoblauch** abziehen.

Aus Aluminiumfolie 2 [3 | 4] etwa 10 cm lange und 7 cm breite Schiffchen formen.

Jedes Schiffchen mit etwas **Olivenöl\*** beträufeln, **Paprika** hineingeben und mit etwas **Oregano, Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Hirtenkäse** darauf legen und mit „Hello Paprika“ und etwas **Oregano** toppen.



## Für den Salat

**Tomaten** halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Tipp:** Du kannst die Zwiebeln auch in Schritt 5 auf dem Grill zubereiten. Schneide sie dafür in 1 cm Zwiebelringe.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 2 – 4 Min. anbraten.

In einer großen Schüssel **Tomaten, Zwiebeln,** restliche **Kräuter,** etwas **Oregano, Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Grillbrot vorbereiten

**Sauerteig** vorsichtig aus der Verpackung lösen und auf eine mit **Mehl\*** bestäubte Oberfläche geben.

**Sauerteig** in 4 [6 | 8] Stücke zerteilen und jedes Stück mit **Mehl\*** bestäuben.

Stücke auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, vorsichtig mit den Fingerspitzen zu einem Rechteck formen und mit etwas **Olivenöl\*** beträufeln.

**Käseschiffchen** daneben legen und im Ofen 15 – 18 Min. backen.

**Tipp:** Du kannst beides auch in Schritt 5 auf dem Grill zubereiten.



## Ab an den Grill

**Hirtenkäseschiffchen** auf den Grill legen und 15 – 25 Min. garen, bis der **Käse** leicht geschmolzen ist.

**Grillbrot** je Seite 5 – 10 Min. auf den Grill geben, bis der **Teig** innen gar ist.

**Zwiebelringe** je Seite 2 – 5 Min. anbraten. Danach grob hacken.



## Für das Tzaziki

**Kräuter** grob hacken.

**Gurke** längs halbieren, Kerngehäuse mit Hilfe eines Löffels entfernen und grob in eine Schüssel raspeln.

**Joghurt,** die Hälfte der **Kräuter,** restlichen gehackten **Knoblauch,** 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*,** 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\*,** 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Honig\*, Salz\*** und **Pfeffer\*** ebenfalls in die Schüssel geben und zu einem **Tzaziki** vermengen.



## Anrichten

**Grillbrot** nach der Garzeit nach Belieben mit **Knoblauch** einreiben.

**Hirtenkäse, Grillbrot, Tomatensalat** und **Tzatziki** nach Belieben auf Tellern verteilen und 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>

