

Hello
FRESH

Leichter kochen,
besser essen!



7
KW37
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Leckere Gemüsepäckchen aus dem Backofen

in knusprigem Filoteig, dazu ein erfrischender Salat

Filoteig kommt aus der türkischen Küche und ist ein hauchdünner Teig. Das Tolle an ihm ist, dass er im Backofen so herrlich knusprig wird. Wir füllen ihn hier herzhaft mit viel gesundem Gemüse, genauso gut kann er aber auch süß gegessen werden. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 1



Filoteig



rote Paprika



Zucchini



Tomaten



Hirtenkäse



Rosmarin



Fenchelsaat



Zwiebel



Joghurt



Salatherz



getrocknete Tomaten

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	1	2
Tomaten	2	4
rote Paprika	1	2
Zucchini	1	2
Hirtenkäse 7)	1	2
getrocknete Tomaten 15)	50 g	100 g
Rosmarin	1 Zweig	1 Zweig
Fenchelsaat 15)	1 g	2 g
Filoteig 1)	8 Blätter ⊕	16 Blätter ⊕
Salatherz	1	2
Joghurt 7)	150 g	300 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
12) Schwefeloxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 745 kcal
Kohlenhydrate: 83 g
Fett: 30 g, Eiweiß: 32 g
Ballaststoffe: 10 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, Olivenöl, (Balsamico-)Essig 12)

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, große Schüssel, Backpapier, Backblech, kleine Schüssel



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden, die Hälfte der Tomaten würfeln. Paprika, Zucchini und Hirtenkäse in gleichmäßig große Würfel schneiden. Das Öl der getrockneten Tomaten auffangen; die getrockneten Tomaten in grobe Stücke schneiden. Nadeln des Rosmarins abzupfen und grob hacken.



2 Alles in eine große Schüssel geben und das Öl der Tomaten darunter-mischen. Mit Fenchelsaat, Salz und Pfeffer würzen.

3 Aus dem Filoteig pro Person ein Schiffchen formen. Dafür pro Person 4 Bögen übereinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. ½ der Gemüsemischung mittig darauf geben. Die breiteren Enden des Teiges zur Mitte hin aufrollen und die schmalere(n) Enden zusammenraffen und nach unten umschlagen. (Damit das Schiffchen beim Zusammenrollen nicht so voll ist, kannst du die Gemüsemischung auch in zwei Schritten darauf geben.)



4 Schiffchen für ca. 20 Min. im Backofen backen.

5 In der Zwischenzeit: Salatherz in mundgerechte Stücke schneiden. Die restliche(n) Tomate(n) in Scheiben schneiden. In der großen Schüssel 1 EL Olivenöl und 2 EL (Balsamico-)Essig vermischen. Salatstücke unter-mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.



6 In einer kleinen Schüssel Joghurt mit ein wenig Salz und Pfeffer glattrühren.

7 Salat auf Teller anrichten und mit Tomatenscheiben dekorieren. Gemüsepäckchen daneben legen und mit Joghurt genießen.