

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

Vegan | unter 650 Kalorien | High Protein | Thermomix hilft • 595 kcal • Tag 5 kochen

32



veganes Schawarma



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



Gurke



Tomate



Dill



Petersilie



Ofenkartoffel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Mezze“



veganes cremiges Sojaprodukt



Tahini-Paste



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

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Essig*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
veganes Schawarma 15)	180 g	360 g	360 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	100 g	200 g
Tahini-Paste 3)	25 g	25 g	50 g
Zucker*, Öl*, Essig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 660 g)
Brennwert	375 kJ/90 kcal	2489 kJ/595 kcal
Fett	4,33 g	28,73 g
- davon ges. Fettsäuren	0,52 g	3,45 g
Kohlenhydrate	7,30 g	48,37 g
- davon Zucker	1,65 g	10,91 g
Eiweiß	5,10 g	33,79 g
Salz	0,238 g	1,580 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 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **GR:** Griechenland



Kartoffeln marinieren

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

Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 – 2 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zu den **Kartoffeln** in die Schüssel umfüllen.

Die Hälfte der „Hello Mezze“ **Gewürzmischung**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **Kartoffeln** marinieren.



Kartoffeln backen

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

Währenddessen die Blätter der **Kräuter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in die große Schüssel umfüllen.



Gemüse schneiden

Enden der **Gurke** entfernen, **Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Salatherzen längs halbieren, Strunk heraus schneiden und **Salatherzen** quer in mundgerechte Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und die Hälften in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Gemüse in die große Schüssel zur zerkleinerten **Petersilie** geben.



Für den Salat

Veganes cremiges Sojaprodukt, **Tahini**, 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

Drei Viertel des **Dressings** zum **Gemüse** in die Schüssel geben, vermischen und **Salat** nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Schawarma

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Schawarma**, **Zwiebelstreifen** und die restliche „Hello Mezze“ **Gewürzmischung** in die Pfanne geben und alles zusammen unter gelegentlichem Umrühren 6 – 8 Min. anbraten.

Schawarma mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salat und **Kartoffelwürfel** nebeneinander auf tiefen Tellern anrichten.

Salat mit **Schawarma** toppen und nach Belieben mit restlichem **Dressing** 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>

