

Veggie-Döner: Ofengemüse im Fladenbrot

mit Knoblauchjoghurt und Tomaten-Hirtenkäse-Dip



HELLO SPITZPAPRIKA

Echt Spitze! Die Spitzpaprika liefert Dir heute eine große Portion Vitamin C und außerdem knackig-frische Genussmomente!



Fladenbrot



Salatmischung



Petersilie



Joghurt



Knoblauchzehe



Hirtenkäse



Tomate



Gurke



rote Spitzpaprika



rote Zwiebel



Zucchini



Tomatenmark



Dill

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Immer gern auf dem Tisch gesehen: Döner! Er ist leicht zu essen und verbindet so viele Geschmacksnuancen miteinander, dass Du ein richtiges Fest der Sinne erlebst, sobald Du herzhaft hineinbeißt! Unsere vegetarische Variante holt Dir dabei den Sommer auf den Tisch und verwöhnt Dich mit einem würzigen Tomaten-Hirtenkäse-Dip und einem leichten Joghurt, der mit einer guten Portion Knoblauch auf Dich wartet. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 kleine Schüsseln**, eine **Auflaufform**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 FÜR DAS OFENGEMÜSE

Enden der **Zucchini** entfernen und **Zucchini** in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und achteln. **Rote Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in mundgerechte Stücke schneiden. **Gemüse** in eine Auflaufform geben, die ½ des **Hirtenkäses** darüberstreuen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Gemüse** im Backofen ca. 20 Min. garen.



4 GEMÜSE SCHNEIDEN

Gurke und **Tomate** in dünne Scheiben schneiden.



2 KNOBLAUCHJOGHURT MISCHEN

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Dill** und **Petersilie** fein hacken. Zusammen mit der ½ des **Joghurts** in der Schüssel glatt rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 ZUM SCHLUSS

In den letzten 10 Min. der Garzeit des Ofengemüses **Fladenbrot** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen aufwärmen.



3 TOMATENDIP VORBEREITEN

Den restlichen **Hirtenkäse** in einer weiteren kleinen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. **Tomatenmark** zugeben und vermengen. Mit dem restlichen **Joghurt** zu einem glatten **Dip** verrühren. Ebenfalls würzen.



6 FLADENBROT FÜLLEN

Fladenbrot vierteln, aufschneiden, nach Belieben mit der **Tomaten-Hirtenkäse-Dip** und dem **Knoblauchjoghurt** bestreichen. Mit **Salat**, **Tomaten-** und **Gurkenscheiben** belegen und zum Schluss das **Ofengemüse** dazugeben.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
rote Spitzpaprika	1	2 (klein)	2
Hirtenkäse 7)	150 g	225 g ☞	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☞	2
Dill/Petersilie	10 g	15 g	20 g
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	150 g	225 g ☞	300 g
Tomatenmark	1 EL ☞	1½ EL ☞	2 EL ☞
Gurke ES	1 (klein)	½ ☞	1
Tomate MA ES	1	2 (klein)	2
Fladenbrot 1) 11)	1	1½ ☞	2
Salatmischung	75 g	100 g ☞	150 g
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	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	464 kJ/111 kcal	3645 kJ/866 kcal
Fett	4 g	25 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	15 g	117 g
- davon Zucker	4 g	25 g
Eiweiß	5 g	39 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 11) Sesam

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, MA: Marokko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!