

Veggie-Döner: Ofengemüse im Fladenbrot

mit Knoblauchjoghurt und Tomaten-Hirtenkäse-Crème





HELLO SPITZPAPRIKA

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







rote Spitzpaprika





Knoblauchzehe







Hirtenkäse





Zucchini



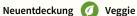
Tomatenmark











■ Stufe 1



leichter Genuss (T) 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 durch eine würzige Tomaten-Hirtenkäse-Crème und einen leichten Joghurtdip, der mit einer guten Portion Knoblauch auf Dich wartet. Lass es Dir schmecken!

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Zum Kochen benötigst Du eine Knoblauchpresse, 1 kleine Schüssel, eine Auflaufform, Backpapier und ein Backblech.



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

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 **Hälfte** 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 JOGHURTDIP VORBEREITEN
Knoblauch abziehen und in eine kleine
Schüssel pressen.

Dill und **Petersilie** fein hacken. Zusammen mit der **Hälfte** des **Joghurts** in der Schüssel glatt rühren.

Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



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



TOMATENCRÈME VORBEREITEN
Den restlichen Hirtenkäse in einer
weiteren kleinen Schüssel mit einer
Gabel zerdrücken.

Tomatenmark zugeben und vermengen.

Mit dem restlichen **Joghurt** zu einer glatten Crème verrühren. Ebenfalls würzen.



FLADENBROT FÜLLENFladenbrot vierteln, aufschneiden, nach
Belieben mit der Tomaten-Hirtenkäse-Crème
und dem Joghurtdip bestreichen.

Mit **Pflücksalat**, **Tomaten**- und **Gurkenscheiben** belegen und zum Schluss das **Ofengemüse** dazugeben.

Guten Appetit!

ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini ES	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel NZ	1	2 (klein)	2
rote Spitzpaprika NL	1	2 (klein)	2
Hirtenkäse 7)	150 g	225 g 🕦	300 g
Knoblauchzehe ES	1/2 🕕	3/4 🕦	1
Dill/Petersilie	10 g	15 g	20 g
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	150 g	200 g	300 g
Tomatenmark	½ EL 🐠	34 EL 🐠	1 EL 👁
Gurke BE	1	1 (groß)	2
Tomate NL	1	2 (klein)	2
Fladenbrot 1) 11)	1	1 (groß)	2
Pflücksalat	75 g	113 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	469 kJ/112 kcal	3637 kJ/864 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, BE: Belgien, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

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





#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | **AT** +43 (0) 720 816 005 |

| kundenservice@hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.at

2018 | KW 21 | 4

