

# VEGGIE-DÖNER: OFENGE MÜSE 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



Pflücksalat



rote Spitzpaprika



Joghurt (3,5% Fett)



Knoblauchzehe



Hirtenkäse



Tomate



Gurke



Zucchini



rote Zwiebel



Tomatenmark



Dill



Petersilie

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Zeit sparen

Veggie

Neuentdeckung

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 Hirtenkäse-Tomaten-Creme 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 **1 Knoblauchpresse**, **2 kleine Schüsseln**, **1 Auflaufform** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



## 1 FÜR DAS OFENGEMÜSE

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

Enden der **Zucchini** entfernen, **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, bis es weich ist.



## 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.

**Kräuter** und **Knoblauch** mit der  **Hälfte** des **Joghurts** in der Schüssel zu einem Dip 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 TOMATEN-DIP VORBEREITEN

Den restlichen **Hirtenkäse** in einer weiteren kleinen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Tomatenmark** zugeben und vermengen. Mit dem restlichen **Joghurt** zu einer glatten **Creme** verrühren. Ebenfalls würzen.



## 6 FLADENBROT FÜLLEN

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

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini ES   NL	1 (klein)	1	2 (klein)
rote Zwiebel ES	1	1	2
rote Spitzpaprika NL   ES	1	2	2
Hirtenkäse 5)	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	½ ☞	¾ ☞	1
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	150 g	225 g	300 g
Tomatenmark	1 EL ☞	1½ EL ☞	2 EL
Gurke NL   ES	1	1	1
Tomate BE   NL	1	2	2
Fladenbrot 1) 8)	1	2 (klein+groß)	2
Pflücksalat	50 g	75 g	100 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	474 kJ/113 kcal	3.550 kJ/849 kcal
Fett	3 g	25 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	15 g	115 g
- davon Zucker	3 g	23 g
Eiweiß	5 g	37 g
Salz	1 g	3 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen

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

### URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

## GUTEN APPETIT!