



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW40
2016

>HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Veggie-Döner: Mit Ofengemüse gefülltes Fladenbrot, dazu zweierlei Dips

Wusstest Du, dass das bekannteste türkische Gericht, der Döner, in Berlin erfunden wurde? Unsere Interpretation eines vegetarischen Döners enthält sehr viel Gemüse, zwei selbstgemachte Dips und ist daher gesund und lecker. Afiyet olsun!

45 min.

Stufe 1

vegetarisch, ballaststoffreich



Fladenbrot



gelbe Zucchini



Spitzpaprika



Tomate



Gurke



Feta



Joghurt



Salat-Mix



Zwiebel



Tomatenmark



Knoblauchzehe



Petersilie



Dill

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
gelbe Zucchini	1	2
Zwiebel, Spitzpaprika	1	2
Feta 7)	125 g	250 g
Knoblauchzehe	1	2
Dill/Petersilie	je 5 g	je 10 g
Joghurt 7)	150 g	300 g
Tomatenmark	1 EL ⊕	2 EL
Gurke	1 (klein)	1
Tomate	1	2
Fladenbrot 1) 11)	1	2
Salat-Mix	50 g	100 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

11) Sesam

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 755 kcal
 Kohlenhydrate: 106 g
 Fett: 21 g, Eiweiß: 36 g
 Ballaststoffe: 11 g

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

Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Auflaufform, Knoblauchpresse, kleine Schüsseln, Backpapier, Backblech



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



1 Für das **Ofengemüse**: Enden der **gelben Zucchini** abschneiden, dann **Zucchini** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. **Zwiebel** abziehen und in Spalten schneiden. **Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. **Gemüse** in einer Auflaufform verteilen, ½ des **Fetas** darüber streuen und mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Ofengemüse** auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. garen. In dieser Zeit 1- bis 2-mal wenden und die beiden **Dips** zubereiten.



2 Für den **Knoblauch-Joghurt-Dip**: **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Kräuter** klein hacken. Zusammen mit ½ des **Joghurts** zu einem glatten **Dip** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 Für den **Tomaten-Feta-Dip**: Restlichen **Feta** in einer zweiten kleinen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. **Tomatenmark** zufügen und damit vermengen. Mit dem restlichen **Joghurt** zu einem **Dip** verrühren. Ebenfalls mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

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

5 **Fladenbrot** in den letzten 10 Min. der Garzeit des **Gemüses** auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Backofen aufwärmen.

6 **Fladenbrot** herausnehmen, vierteln und aufschneiden. Dann mit beiden **Dips** bestreichen und mit **Salat**, **Tomaten-** und **Gurkenscheiben** belegen. Zum Schluss mit **Ofengemüse** füllen, zusammenklappen und auf Teller verteilen.