

Döner mit vegan Strips Chicken Style

frischer Salatfüllung und Tomatenpesto-Dip

Vegan 25 – 35 Minuten • 4286 kJ/1024 kcal • Tag 5 kochen



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



vegane Filetstücke Hähnchen-Art



Knoblauchzehe



Mini-Fladenbrot



Tomate



Zwiebel



vegane Mayonnaise



Tomatenpesto



Gurke



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Weißweinessig*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech, 1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ vegane Filetstücke Hähnchen-Art 11 15)	2 g**	4 g	4 g
Knoblauchzehe ES	200 g	300 g**	400 g
Mini-Fladenbrot 3 15)	1	2	2
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
vegane Mayonnaise	1	2	2
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Gurke NL BE GR ES	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Olivenöl*, Weißweinessig*	1	1	2
Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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.)

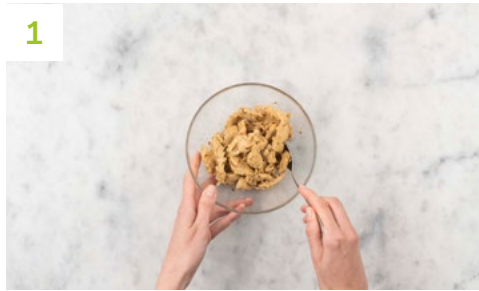
	100 g	Portion (ca. 570 g)
Brennwert	751 kJ/179 kcal	4286 kJ/1024 kcal
Fett	7,63 g	43,51 g
– davon ges. Fettsäuren	0,99 g	5,65 g
Kohlenhydrate	16,34 g	93,21 g
– davon Zucker	2,25 g	12,81 g
Eiweiß	6,66 g	37,99 g
Salz	0,777 g	4,431 g

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 **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **MA:** Marokko **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



1 Filetstücke marinieren

Knoblauch abziehen und in eine große Schüssel pressen.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** verrühren.

Vegane Filetstücke unterheben und marinieren lassen.



2 Gemüse schneiden

Tomate in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.

Gurke längs viertel und in 0,5 cm große Stücke schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und fein würfeln.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen, **Zwiebelwürfel** darin ca. 2 Min. anschwitzen.

Danach in eine zweite große Schüssel geben und beiseitestellen.



3 Filetstücke braten

Dieselbe Pfanne erneut auf mittlerer bis hoher Hitze erwärmen, die marinierten **Filetstücke** hinzufügen und 5 – 6 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie goldbraun gebraten sind.



4 Dip zubereiten

Fladenbrote halb aufschneiden, auf ein Backblech legen und im Ofen 3 – 4 Min. aufbacken.

Damit es richtig knusprig wird, zwischendurch einmal wenden.

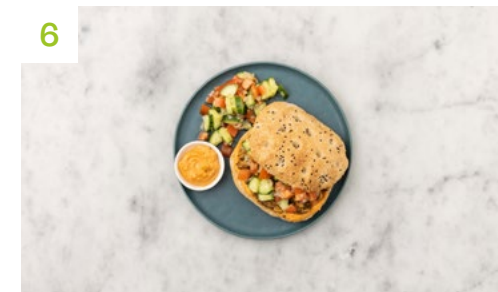
In der großen Schüssel aus Schritt 1 **vegane Mayonnaise**, **Tomatenpesto** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** zu einem **Dip** verrühren.



5 Salat fertigstellen

Gurken- und **Tomatenwürfel** zu den **Zwiebeln** in die große Schüssel geben.

Mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 1 Prise **Zucker*** **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



6 Anrichten

Fladenbrot nach Belieben mit **Tomatenpesto-Dip** bestreichen und mit **vegane Filetstücke** und **Tomaten-Gurken-Salat** belegen.

Restlichen **Dip** und **Salat** dazureichen.

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>

