



# DÜRÜM DÖNER MIT HALLOUMI,

würzigem Ofengemüse und Knoblauchjoghurt



## HELLO KNOBLAUCH

*Knoblauch ist ein natürliches Antibiotikum – und dabei komplett Nebenwirkungsfrei! Ursache sind die sogenannten Phytonzide, die in der Knolle enthalten sind.*



Halloumi



Tortilla-Wraps



rote Zwiebel



Gurke



Tomate



Zucchini



roter Spitzpaprika



Salatherz (Romana)



Joghurt (3,5 % Fett)



Knoblauchzehe



Türkische Gewürzmischung



Petersilie

35 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Für Dürüm musst Du ab sofort nicht nochmal raus – mit unserem Rezept hast Du die türkische Dönerrolle ruckzuck selbst gemacht. Für die Zubereitung des **ballaststoffreichen** Gerichts brauchst Du außerdem lediglich Deinen Backofen und eine kleine Schüssel für den Knoblauchjoghurt. Dieser schmeckt übrigens besonders aromatisch, da der Knoblauch zunächst mit dem Ofengemüse gegart wird. Da heißt es nur noch: Alles zusammenrollen und genießen!



# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, **2 Backbleche**, eine **Knoblauchpresse** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 FÜR DAS OFENGEMÜSE

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Enden der **Zucchini** entfernen und **Zucchini** in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Rote Zwiebel** abziehen und achteln.

**Rote Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in mundgerechte Stücke schneiden.



## 4 KNOBLAUCHJOGHURT MISCHEN

Gebackenen **Knoblauch** in eine kleine Schüssel pressen.

**Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

Die **Hälfte** der gehackten **Petersilie** und **Joghurt** zu **Knoblauch** geben und alles miteinander verrühren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 GEMÜSE BACKEN

**Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für den **Halloumi** lassen) und mit **Olivenöl\***, **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.

**Gemüse** im Backofen ca. 20 Min. backen.

**Knoblauch** nach 10 Min. herausnehmen.

## HALLOUMI SCHNEIDEN

**Halloumi** in Stücke schneiden, zum **Gemüse** geben und während der letzten 15 Min. mitbacken.



## 5 ZUM SCHLUSS

**Tortilla-Wraps** auf ein Backblech geben und für die letzten 2 Min. der Backzeit des Ofengemüses mit im Backofen aufwärmen.



## 3 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

**Salatherz** in 1 cm breite Streifen schneiden.



## 6 WRAPS BEFÜLLEN

**Wraps** mit **Knoblauchjoghurt** bestreichen.

Mit **Salatstreifen**, **Tomaten-** und **Gurkenscheiben** belegen.

Zum Schluss **Ofengemüse** und **Halloumistücke** dazugeben mit restlicher **Petersilie** bestreuen und genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini <b>BE</b>   <b>PL</b>	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
roter Spitzpaprika <b>NL</b>   <b>PL</b>	1	2	2
Türkische Gewürzmischung	2 g	4 g	4 g
Halloumi <b>5)</b>	200 g	250 g	400 g
Gurke <b>NL</b>	1	1 (groß)	2
Tomate <b>NL</b>   <b>PL</b>	1	1 (groß)	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
Petersilie	10 g ☉	15 g ☉	20 g
Joghurt (3,5 % Fett) <b>5)</b>	100 g	150 g	200 g
Tortilla-Wraps <b>1)</b>	4	6	8
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 700 g)
Brennwert	523 kJ/125 kcal	3703 kJ/885 kcal
Fett	6 g	41 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	21 g
Kohlenhydrate	12 g	85 g
- davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	6 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	0 g	3 g

### ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

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

### URSPRUNGSLÄNDER

**BE:** Belgien, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande, **PL:** Polen

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellowfresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at

## GUTEN APPETIT!

2018 | KW 29 | 7

HelloFRESH