



DÜRÜM DÖNER MIT HALLOUMI, würzigem Gemüse 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

15 [20|20] Min.

25 [30|30] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

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 neben Deinem Thermomix® lediglich eine große Pfanne und eine kleine Schüssel für den Knoblauchjoghurt. Da heißt es nur noch: Alles zusammenrollen und genießen!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Pfanne** (mit **Deckel**) und **1 kleine Schüssel**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** längs vierteln, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben.

Rote Zwiebel abziehen und achteln.

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

Paprikastücke und **Zwiebelspalten** ebenfalls in den Varoma-Behälter zugeben.



2 GEMÜSE GAREN

Gemüse mit **Olivenöl***, **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, mischen und darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen. **Wasser*** in den Mixtopf geben und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Halloumi in Stücke schneiden und auf den Varoma-Einlegeboden legen. **Knoblauch** abziehen und danebenlegen.

★ **TIPP:** Wenn Du Dein Gemüse knackiger magst, reduziere die Varoma-Garzeit um 3 Min.



4 DIP VORBEREITEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen. Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen, **Knoblauch** herausnehmen, Varoma wieder verschließen und warm halten.

Mixtopf leeren, kalt ausspülen und trocknen.

★ **TIPP:** Spüle Deinen Mixtopf kurz mit kaltem Wasser aus nach dem Garen, dann kannst Du ganz schnell zerkleinern.



5 DIP ZUBEREITEN

Eine große Pfanne auf geringe Hitze erwärmen, **Tortilla-Wraps** hineinlegen, Deckel aufsetzen und **Wraps** kurz erwärmen.

Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die **Hälfte** davon mit dem Spatel herausnehmen. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, gedämpften **Knoblauch**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben **5 Sek./Stufe 6** verrühren und in eine kleine Schüssel umfüllen.



3 ROHKOST SCHNEIDEN

Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen, Varoma-Einlegeboden einsetzen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **8 Min./Varoma/Stufe 1** weiter garen.

Währenddessen **Gurke** und **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. **Salatherz** in 1 cm breite Streifen schneiden.



6 WRAPS FERTIGSTELLEN

Wraps mit **Knoblauchjoghurt** bestreichen. Mit **Salatstreifen**, **Tomaten-** und **Gurkenscheiben** belegen.

Zum Schluss **Varomagemüse** und **Halloumistücke** dazugeben mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini BE PL	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	2	2
roter Spitzpaprika NL PL	1	2	2
Türkische Gewürzmischung	2 g	4 g	4 g
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Gurke NL	1	1 (groß)	2
Tomate NL PL	1	1 (groß)	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
Petersilie	10 g ☞	15 g ☞	20 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	100 g	150 g	200 g
Tortilla-Wraps 1)	4	6	8
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser*	500 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.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

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

URSPRUNGLÄNDER

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@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!