

Fladenbrot-Burger mit gebratenem Halloumi Zucchetti, Ajvar-Joghurt-Creme

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4.294 kj/1.026 kcal • Tag 3 kochen

9



Mini-Fladenbrot



Salaterz (Romana)



Naturjoghurt



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Ajvar



Gurke



Tomaten



Petersilie



Zucchetti



Halloumi



Gewürzmischung „Hello Mezza“



Mayonnaise



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

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Auflaufform, Knoblauchpresse, 1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel und 2 kleine Schüsseln.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Mini-Fladenbrot 1 8)	2 x 150 g	4 x 150 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Knoblauchzehe	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Ajvar 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gurke	1 x 200 g**	1 x 200 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Halloumi 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Mayonnaise	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x 2 g	1 x 4 g
Öl*	Angaben im Text	
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. 1.000 g)
Brennwert	606 kJ/145 kcal	4.294 kJ/1.026 kcal
Fett	7.10 g	50.35 g
– davon ges. Fettsäuren	2.53 g	17.95 g
Kohlenhydrate	13.21 g	93.63 g
– davon Zucker	2.58 g	18.26 g
Eiweiss	6.39 g	45.28 g
Salz	0.765 g	5.424 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2**) Eier oder Eierzeugnisse **4**) Senf oder Senfzeugnisse **5**) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **8**) Sesamsamen oder Sesamsamenerzeugnisse **11**) Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



Für das Ofengemüse

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

Zucchettischeiben und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen ca. 20 Min. garen, bis das **Gemüse** weich ist.



Für den Rest

Strunk der **Tomate** entfernen und Enden der **Gurke** abschneiden.

Tomate und **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. In den letzten 10 Min. der Garzeit des **Ofengemüses Fladenbrot** zum **Gemüse** auf das Backblech legen und im Backofen aufwärmen.

Halloumi in 6 [12] Scheiben schneiden und in einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und der **Gewürzmischung „Hello Mezza“** marinieren.



Joghurdip vorbereiten

Knoblauch abziehen und die Hälfte in eine kleine Schüssel pressen.

Petersilie fein hacken und mit **Mayonnaise** und der Hälfte des **Joghurts** in der Schüssel zu einem **Dip** glatt rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Ajvardip vorbereiten

Restlichen **Knoblauch** in eine weitere kleine Schüssel pressen, **Ajvar** zugeben und vermengen.

Mit dem restlichen **Joghurt** zu einem glatten **Dip** verrühren. Mit **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.



Abschliessend

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Halloumischeiben** von beiden Seiten 3 – 4 Min. goldbraun braten. Blätter vom **Salat** abzupfen.



Anrichten

Fladenbrot aufschneiden, nach Belieben mit den beiden **Dips** bestreichen.

Mit **Salatblättern**, **Tomaten-** und **Gurkenscheiben** belegen und zum Schluss **Halloumi** und das **Ofengemüse** dazugeben. **Tipp:** *Zutaten, die nicht in das Sandwich passen, kannst Du auch super zu einem Beilagensalat machen und mit ein wenig Dip marinieren.*

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes. Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 moule à gratin, 1 presse-ail, 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 saladier et 2 bols.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Petits pains pita 1 8	2 x 150 g	4 x 150 g
Cœur de laitue (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Yogourt nature 5	1 x 100 g	1 x 200 g
Gousses d'ail	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Ajvar 11	1 x 25 g	1 x 50 g
Concombre	1 x 200 g**	1 x 200 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Halloumi 5	1 x 200 g	2 x 200 g
Mayonnaise	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Mélange d'épices « Hello mezzé »	1 x 2 g	1 x 4 g
Huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	606 kJ/145 kcal	4.294 kJ/1.026 kcal
Lipides	7.10 g	50.35 g
- dont acides gras saturés	2.53 g	17.95 g
Glucides	13.21 g	93.63 g
- dont sucre	2.58 g	18.26 g
Protéines	6.39 g	45.28 g
Sel	0.765 g	5.424 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 1 céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **2** œufs ou produits à base d'œufs **4** moutarde ou produits à base de moutarde **5** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **8** graines de sésame ou produits à base de graines de sésame **11** dioxyde de soufre ou sulfites.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Pour les légumes au four

Couper les extrémités des **courgettes**, déliter les **courgettes** en tranches fines de 1 cm.

Peler les **oignons** et les déliter en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Étaler les **tranches de courgette** et d'**oignons** sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'**huile***, du **sel*** et du **poivre***, et enfourner env. 20 minutes jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Pour le reste

Retirer le pédoncule de la **tomate** et couper les extrémités du **concombre**.

Couper la **tomate** et le **concombre** en fines tranches. Poser le **pain pita** sur la plaque de four des **légumes** pour le réchauffer pendant les 10 dernières minutes de cuisson des **légumes au four**.

Couper le **halloumi** en 6 [12] tranches et le faire mariner dans un grand bol avec 1 cs [2 cs] d'**huile*** et le **mélange d'épices « Hello Mezzé »**.



Préparer la sauce au yogourt

Peler l'**ail** et presser la moitié de la gousse dans un petit saladier.

Hacher finement le **persil** et le mélanger à la **mayonnaise** et à la moitié du **yogourt** dans le bol jusqu'à obtenir une texture lisse. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Préparer la sauce à l'ajvar

Presser l'**ail** restant dans un autre petit bol, ajoutez l'**ajvar** et mélanger.

Ajouter le reste de **yogourt** et mélanger jusqu'à obtenir une **sauce dip** lisse. Assaisonner avec du **poivre*** et du **sel***.



Pour conclure

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile***, y faire dorer les **tranches d'halloumi** 3 à 4 min sur toutes les faces. Arracher quelques feuilles de la **salade**.



Dresser

Couper le **pain pita** en tranches, le tartiner avec les deux **dips** selon vos goûts.

Garnir de feuilles de **salade**, de tranches de **tomate** et de **concombre**, et pour finir ajouter le **halloumi** et les **légumes au four**. *Astuce : les ingrédients qui ne rentrent pas dans le sandwich peuvent aussi être transformés en salade d'accompagnement et marinés avec un petit dip.*

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

