



Gefülltes Fladenbrot

mit Feta, buntem Ofengemüse und zweierlei Dips



HELLO SPITZPAPRIKA

Echt spitze! Die Spitzpaprika liefert Dir heute eine große Portion Vitamin C und knackige Geschmacksmomente!



Fladenbrot



Salatmischung



Naturjoghurt



Dill



Knoblauchzehe



Feta



Tomate



Gurke



Spitzpaprika



gelbe Zucchini



rote Zwiebel



Tomatenmark



Petersilie

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Wusstest Du, dass bekannteste Gericht der türkischen Küche, der Döner, in Berlin erfunden wurde? Unsere Neuinterpretation eines vegetarischen Döners kommt mit einer großen Portion frischem Gemüse und zwei leckeren selbstgemachten Dips daher und ist ebenso gesund wie lecker. Afiyet olsun!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Auflaufform**, ein **Ofengitter**, **1 kleine Schüssel**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier** und ein **Backblech**. Entdecke das **gefüllte Fladenbrot mit Feta und buntem Ofengemüse**.



1 FÜR DAS OFENGEMÜSE

Enden der **gelben Zucchini** entfernen, **Zucchini** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. **Zwiebel** abziehen und vierteln. **Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in mundgerechte Stücke schneiden. **Gemüse** in eine Auflaufform geben, die $\frac{1}{2}$ des **Fetas** darüberbröseln und zusammen mit **Salz** und **Pfeffer** vermengen. Auf einem Gitter im Backofen ca. 20 Min. garen.



4 GEMÜSE SCHNEIDEN

Gurke und **Tomate** in Scheiben schneiden.



2 JOGHURT-DIP VORBEREITEN

Für den **Knoblauch-Joghurt-Dip**: **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Kräuter** fein hacken. Zusammen mit der $\frac{1}{2}$ des **Joghurts** in der Schüssel zu einem Dip glattrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 ZUM SCHLUSS

In den letzten 10 Min. der Garzeit des **Ofengemüses Fladenbrot** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen aufwärmen.



3 TOMATEN-DIP VORBEREITEN

Für den **Tomaten-Feta-Dip**: Den restlichen **Feta** in einer weiteren kleinen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. **Tomatenmark** zugeben und vermengen. Mit dem restlichen **Joghurt** zu einem glatten **Dip** verrühren. Ebenfalls würzen.



6 FLADENBROT FÜLLEN

Fladenbrot vierteln, aufschneiden, nach Belieben mit den **Dips** bestreichen, mit **Salatmischung**, **Tomaten-** und **Gurkenscheiben** belegen und zum Schluss das **Ofengemüse** dazugeben.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Fladenbrot 1) 11)	1	2
Salatmischung "Oriental"	75 g	150 g
Naturjoghurt (3,8 % Fett) 7)	150 g	300 g
Dill/Petersilie	10 g	20 g
Knoblauchzehe CH	1	2
Feta 7)	125 g	250 g
Tomate BE	1	2
Gurke BE	1 (klein)	1
Spitzpaprika ES	1	2
gelbe Zucchini BE	1	2
rote Zwiebel NZ	1	2
Tomatenmark	1 EL ☞	2 EL ☞

Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
☞ 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. 750 g)
Brennwert	454 kJ/108 kcal	3576 kJ/847 kcal
Fett	5 g	34 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	23 g
Kohlenhydrate	16 g	120 g
- davon Zucker	4 g	28 g
Eiweiß	5 g	38 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 11) Sesam

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, CH: China, ES: Spanien, NZ: Neuseeland

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!