



Veggie-Döner: Ofengemüse im Fladenbrot

mit Knoblauchjoghurt und Tomaten-Feta-Dip



HELLO ZUCCHINI

Die Zuchinischale enthält viele wertvolle Ballaststoffe, auf die Du nicht verzichten solltest, um ein möglichst langes Sättigungsgefühl zu haben.



Fladenbrot



Salatmischung



Joghurt



Dill



Tomatenmark



Petersilie



Knoblauchzehe



Feta



Himbeertomate



Gurke



rote Spitzpaprika



Zucchini



rote Zwiebel

20 [25] min.

30 [35] min.

Stufe 1

Thermomix hilft

Veggie

Wusstest Du, dass das 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 selbst gemachten Dips daher und ist ebenso gesund wie lecker. Afiyet olsun!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du eine **Auflaufform**, **2 kleine Schüsseln**, **Backpapier** und **1 Backblech**.



1 OFENGEMÜSE ZUBEREITEN

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und achteln. **Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in mundgerechte Stücke schneiden. **Gemüse** in eine Auflaufform geben, ½ des **Fetas** darüberstreuen und mit **Salz** und **Pfeffer** vermengen. Auflaufform in den Backofen geben und **Gemüse** für ca. 20 Min. backen.



4 FLADENBROT AUFBACKEN

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



2 FÜR DEN KNOBLAUCHJOGHURT

Knoblauch abziehen und in den Mixtopf geben. **Petersilie** und **Dill** in ca. 1 cm lange Stücke schneiden, beides zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 75 g [150 g] **Joghurt**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **5 Sek./Stufe 3** vermengen, mit dem Spatel nach unten schieben und noch einmal **5 Sek./Stufe 3** vermengen. **Joghurt** in eine kleine Schüssel umfüllen und bis zum Servieren kalt stellen.



5 GEMÜSE SCHNEIDEN

Gurke und **Himbeertomate** in Scheiben schneiden.



3 TOMATEN-FETA-DIP VORBEREITEN

Restlichen **Feta** in Stücken in den Mixtopf geben. **Tomatenmark**, restlichen **Joghurt**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **5 Sek./Stufe 6** vermengen. Mit dem Spatel nach unten schieben und **5 Sek./Stufe 4** zu einem glatten **Dip** vermengen. In eine zweite kleine Schüssel umfüllen und bis zum Servieren kalt stellen.



6 DÖNER FÜLLEN

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

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zucchini ES	1	2
rote Zwiebel DE	1	2
rote Spitzpaprika ES	1	2
Feta 7)	125 g	250 g
Knoblauchzehe ES	½ ☞	1
Dill/Petersilie	10 g	20 g
Joghurt (3,8 % Fett) 7)	150 g	300 g
Tomatenmark	1 EL ☞	2 EL ☞
Gurke ES	1 (klein)	1
Himbeertomate ES	1	2
Fladenbrot 1) 11)	1	2
Salatmischung	75 g	150 g

Salz*, Pfeffer*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ 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. 750 g)
Brennwert	451 kJ/107 kcal	3473 kJ/823 kcal
Fett	3 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	15 g	115 g
- davon Zucker	3 g	23 g
Eiweiß	5 g	37 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 11) Sesam

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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!