

# Veggie Iskender! mit Pfannengrillkäse

## Paprika, Tomatensoße und Knoblauch-Fladenbrot-Chips

Vegetarisch Thermomix hilft • 1004 kcal • Tag 5 kochen

8



Grillkäse Zypriotischer Art



Tomate



rote Spitzpaprika



Libanesisches Fladenbrot



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Minze



Petersilie



Tomatenmark



Joghurt



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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Olivenöl\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 3 kleine Schüsseln,  
1 Backblech mit Backpapier und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	300 g**	400 g
Tomate NL   ES   MA	3	4	6
rote Spitzpaprika NL   ES   MA	1	1	2
Libanesisches Fladenbrot 15)	240 g	360 g	480 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
rote Zwiebel DE   NL   EG	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Joghurt 7)	150 g	225 g	300 g

\*\*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. 590 g)
Brennwert	714 kJ/171 kcal	4202 kJ/ 1004 kcal
Fett	9,01 g	53,02 g
– davon ges. Fettsäuren	4,41 g	25,98 g
Kohlenhydrate	15,81 g	93,06 g
– davon Zucker	3,31 g	19,50 g
Eiweiß	6,29 g	37,03 g
Salz	0,491 g	2,888 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:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten  
ES: Spanien MA: Marokko



## Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** auf Zimmertemperatur bringen.

**Knoblauch** abziehen und in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.

**Tomaten** grob würfeln.

**Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

**Spitzpaprika** entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.



## Grillkäse braten

**Grillkäse** waagrecht halbieren und in 1 cm Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Grillkäse** und restliche **Zwiebelstreifen** darin über mittlerer Hitze 6 – 8 Min. goldbraun anbraten.



## Gemüse backen

**Paprikastreifen** getrennt von **Tomatenwürfeln** und Hälfte der **Zwiebel** und Hälfte **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und mit „Hello Mezze“, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Tipp:** Lasse dabei etwas Platz für das Fladenbrot. Im Ofen 20 Min. backen, bis das Gemüse weich ist.

Währenddessen **Petersilie** und **Minze** getrennt voneinander in grobe Stücke schneiden



## Für die Soße

Nach der Gemüsegarzeit **Tomaten**, **Zwiebeln**, **Knoblauch**, **Sud** und die Hälfte [drei Viertel | ganze] **Tomatenmark** in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 8-10** pürieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Dip & das Fladenbrot

**Petersilie** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.

**Minze** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, **Joghurt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3,5** verrühren und umfüllen. Mixtopf spülen.

**Fladenbrot** mit der aufgewärmten **Butter\*** bestreichen. Restlichen **Knoblauch** darüber verteilen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Fladenbrot** in 2 cm Stücke schneiden und in den letzten 7 Min. der Gemüsegarzeit mit auf das Backblech geben.



## Anrichten

**Fladenbrotwürfel** auf Teller verteilen, **Tomatensoße** darüber anrichten und mit **Paprikastreifen** und **Grillkäse-Zwiebel-Mischung** toppen. Mit **Minz-Joghurt** servieren und mit **Petersilie** garnieren.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

