



# Veggie-Döner: Ofengemüse im Fladenbrot

mit Knoblauchjoghurt und Tomaten-Feta-Dip



## HELLO ZUCCHINI

Die Zuchinschale 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



30 Minuten

Stufe 1

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!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.  
Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Auflaufform**, **1 kleine Schüssel**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 OFENGEMÜSE ZUBEREITEN

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



## 4 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Gurke** und **Himbeertomate** in Scheiben schneiden.



## 2 FÜR DEN KNOBLAUCHJOGHURT

**Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Dill** und **Petersilie** fein hacken. Zusammen mit der ½ des **Joghurts** in der Schüssel glatt rühren. 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-FETA-DIP VORBEREITEN

Den restlichen **Feta** in einer weiteren kleinen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. 1 EL [2EL] **Tomatenmark** zugeben und mit dem restlichen **Joghurt** zu einem glatten Dip verrühren. Ebenfalls würzen.



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

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	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!)

## URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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

#HelloFreshDE

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!*