

# Veganer Schawarma-Teller mit Tahini-Dressing

grünem Salat und würzigen Mezze-Kartoffelwürfeln

unter 650 Kalorien Vegan 35 – 45 Minuten • 2492 kJ/596 kcal • Tag 5 kochen







veganes Schawarma







Salatherz (Romana)









Ofenkartoffel



Knoblauchzehe





veganes cremiges Sojaprodukt



Tahini-Paste



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab

## Was Du benötigst

- 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
- 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und
- 1 große Schüssel

#### Zutaten 2 – 4 Personen

Zatacon E - 11 croonen				
	2P	3P	4P	
veganes Schawarma 15)	180 g	360 g	360 g	
rote Zwiebel DE   NL   EG	1	1	2	
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2	
Gurke NL   ES   GR	1	1	2	
Tomate <b>DE</b>	1	2	2	
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g	
Ofenkartoffel DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY	2	3	4	
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2	
Gewürzmischung "Hello Mezze"	4 g	6 g	8 g	
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11</b> )	100 g	100 g	200 g	
Tahini-Paste 3)	25 g	25 g	50 g	
Zucker*, Öl*, Essig*	Angaben im Text			
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

<sup>\*</sup>Gut, im Haus zu haben

### Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 670 g)
Brennwert	373 kJ/89 kcal	2492 kJ/596 kcal
Fett	4,30 g	28,73 g
– davon ges. Fettsäuren	0,52 g	3,45 g
Kohlenhydrate	7,25 g	48,40 g
– davon Zucker	1,64 g	10,94 g
Eiweiß	5,06 g	33,81 g
Salz	0,237 g	1,583 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: 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien FR: Frankreich NL: Niederlande BE: Belgien EG: Ägypten MA: Marokko MT: Malta IL: Israel PT: Portugal CY: Zypern GR: Griechenland



#### Kartoffeln marinieren

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

**Knoblauchzehe** abziehen und in eine große Schüssel pressen.

**Kartoffeln** schälen und in ca. 1,5 – 2 cm große Würfel schneiden.

Kartoffelwürfel zum Knoblauch in die Schüssel geben und mit der Hälfte der "Hello Mezze"
Gewürzmischung, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\*, Salz\* und Pfeffer\* marinieren.



#### Kartoffeln backen

**Kartoffelwürfel** anschließend auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen für 25 – 30 Min. goldbraun backen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



#### Zutaten schneiden

Enden der **Gurke** entfernen, **Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Salatherzen** längs halbieren, Strunk herausschneiden und **Salatherzen** quer in mundgerechte Streifen schneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und Hälften in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Dill und Petersilienblätter zusammen fein hacken.



#### Salat zubereiten

In einer kleinen Schüssel **veganes cremiges Sojaprodukt, Tahini**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* und
1 EL [1,5 EL | 2 EL] Essig\* miteinander glattrühren. **Dressing** mit Salz\*, Pfeffer\* und
0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] Zucker\* abschmecken.

**Gurke, Tomate, Salat** und geschnittene **Kräuter** in die große Schüssel aus Schritt 1 geben und mit drei Vierteln des **Dressings** vermengen.

Salat nach Belieben mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken und kurz beiseite stellen.



# Für das Schawarma

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* bei mittlerer Hitze erhitzen.

Schawarma, Zwiebelstreifen und restliche "Hello Mezze" Gewürzmischung in die Pfanne geben und alles zusammen unter gelegentlichem Umrühren 6 – 8 Min anbraten. Schawarma mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.



#### Anrichten

**Salat** und **Kartoffelwürfel** nebeneinander in tiefen Tellern anrichten.

**Salat** mit **Schawarma** toppen und nach Belieben mit restlichem **Dressing** beträufeln.

# **Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de: Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein! http://www.hellofresh.de/freunde



<sup>\*\*</sup>Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig