



VEGGIE-DÖNER: OFENGEMÜSE IM FLADENBROT

mit Knoblauchjoghurt und Tomaten-Hirtenkäse-Dip



HELLO SPITZPAPRIKA

Echt spitze! Die Spitzpaprika liefert Dir heute eine große Portion Vitamin C und außerdem knackig-frische Genussmomente!



Fladenbrot



Pflücksalat



rote Spitzpaprika



Joghurt



Knoblauchzehe



Hirtenkäse



Tomate



Gurke



Zucchini



rote Zwiebel



Tomatenmark



Dill



Petersilie

20 [25 | 25] Min. 30 [35 | 35] Min.

Stufe 1 Thermomix hilft

Veggie Neuentdeckung

Immer gern auf dem Tisch gesehen: Döner! Er ist leicht zu essen und verbindet so viele Geschmacksnuancen miteinander, dass Du ein richtiges Fest der Sinne erlebst, sobald Du herzhaft hineinbeißt! Unsere vegetarische Variante holt Dir dabei den Sommer auf den Tisch und verwöhnt Dich durch eine würzige Hirtenkäse-Tomaten-Creme und einen leichten Joghurtdip, der mit einer guten Portion Knoblauch auf Dich wartet. Lass es Dir schmecken!

thermomix

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 **1 Auflaufform**, **2 kleine Schüsseln** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 FÜR DAS OFENGEMÜSE
 Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.
Rote Zwiebel abziehen und achteln.
Spitzpaprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in mundgerechte Stücke schneiden.
Gemüse in eine Auflaufform geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Die **Hälfte** des **Hirtenkäses** darüberstreuen. **Gemüse** im Backofen ca. 20 Min. garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 FLADENBROT AUFBACKEN
 In den letzten 10 Min. der Garzeit des **Ofengemüses** **Fladenbrot** auf ein mit **Backpapier** belegtes **Backblech** legen und im Backofen knusprig backen.



2 JOGHURTDIP ZUBEREITEN
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.

Die **Hälfte** des **Joghurts**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 3** vermengen, mit dem Spatel nach unten schieben und noch einmal **5 Sek./Stufe 3** vermengen.

Knoblauchjoghurt in eine kleine Schüssel füllen.



5 GURKE & TOMATE SCHNEIDEN
 Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** in dünne Scheiben schneiden.
 Enden der **Gurke** entfernen und **Gurke** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.



3 FÜR DIE TOMATEN-KÄSE-CREME
 Mixtopf nicht spülen.

Restlichen **Hirtenkäse** in Stücken in den Mixtopf geben. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **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 einer glatten **Creme** vermengen. **Tomaten-Hirtenkäse-Creme** in eine zweite kleine Schüssel umfüllen.



6 FLADENBROT FÜLLEN
Fladenbrot vierteln, aufschneiden, nach Belieben mit der **Tomaten-Hirtenkäse-Creme** und dem **Joghurtdip** bestreichen.
 Mit **Pflücksalat**, **Tomaten-** und **Gurkenscheiben** belegen und zum Schluss das **Ofengemüse** dazugeben.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini NL PL	1	1	2
rote Zwiebel ES	1	1	2
rote Spitzpaprika NL BE	1	2	2
Hirtenkäse 5)	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	½ ☉	¾ ☉	1
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt 5)	150 g	225 g	300 g
Tomatenmark	1 EL ☉	1½ EL ☉	2 EL
Fladenbrot 1) 8)	1	1 groß & 1 klein	2
Tomate NL BE	1	2	2
Gurke NL BE	1	1	1
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 ☉ 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. 750 g)
Brennwert	474 kJ/113 kcal	3.550 kJ/849 kcal
Fett	3 g	25 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	15 g	115 g
- davon Zucker	3 g	23 g
Eiweiß	5 g	37 g
Salz	1 g	3 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
 1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen

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

URSPRUNGSLÄNDER
 NL: Niederlande PL: Polen ES: Spanien BE: Belgien

Guten Appetit!