



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de HelloFresh.at kundenservice@hellofresh.at



KW 28 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



Veggie-Kebabs mit marinierten Gemüse-Feta-Spießen und Knoblauch-Kumin-Kefirsoße

Heute machst Du Deinen eigenen Veggie-Döner, mit richtig viel Gemüse drin und einer leckeren Soße drüber. Wenn Du noch etwas herzhafteres brauchst, kannst Du auf die Spieße auch Tofuwürfel (natur oder geräuchert) stecken oder die Füllung um ein paar Bohnen strecken. Guten Appetit!

30 min.

Stufe 2



Holzspieße



Zucchini



Champignons



Zwiebel, rot



Feta



Thymian



Zitrone



Knoblauch



Kefir



Kreuzkümmel



Pita-Brote



Tomate



Spinat

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Holzspieße	4	8
Zucchini, Zwiebel, rot	1	2
Champignons	100 g	200g
Feta 7)	125 g	250 g
Thymian	5 g	10 g
Zitrone ⊕	1/2	1
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Kefir 7)	150 g	300 g
Kreuzkümmel 15)	2 g	4 g
Pita-Brote 1)	4	8
Tomate	1	2
Spinat	100 g	200g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 701 kcal
Kohlenhydrate: 81 g
Fett: 24 g, Eiweiß: 37 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

(Dijon-)Senf, Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen oder Grill, Zitronenreibe und -presse, kleine Schüssel (2), Pinsel, Alufolie

2



1 Holzspieße in einem tiefen Teller in ein wenig Wasser einweichen. Das verhindert, dass sie später im Ofen anbrennen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen oder Grill anmachen.

2 Zucchini waschen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. **Champignons** putzen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren. **Zwiebel** abziehen und achteln. **Feta** vorsichtig in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Diese **Zutaten** abwechselnd auf die Holzspieße stecken.

4



3 Für die Marinade: **Thymian** waschen, trockenschütteln und Blätter abstreifen. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben und entsaften. In einer kleinen Schüssel 1 TL **Senf** mit **Thymian**, etwas **Zitronenabrieb**, 1 TL **Zitronensaft**, 1 EL **Olivenöl**, 1 Prise **Zucker** und etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Anschließend **Gemüse-Feta-Spieße** mit der **Marinade** bepinseln.

4 Aus der Alufolie für die **Gemüse-Feta-Spieße** vier längliche, passende Stücke zurechtschneiden, diese darin einwickeln. Dann für 8–10 Min. im Ofen oder auf dem Grill garen.

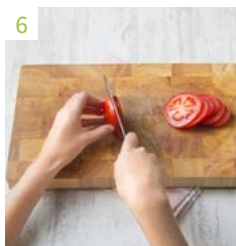
5



5 Für die Soße: **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen, gut mit **Kefir**, **Kreuzkümmel** und etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren.

6 Pita-Brot im Backofen nach Packungsanleitung aufbacken. **Tomate** waschen und in feine Scheiben schneiden. **Spinat** waschen und abtropfen lassen, evtl. etwas zerkleinern.

6



7 Pita-Brote nach der Aufbackzeit aus dem Ofen holen und aufschneiden. Mit den Zutaten von den **Gemüse-Feta-Spießen**, **Tomate**, etwas **Spinat** und ein wenig **Soße** füllen, vorsichtig zusammenklappen und genießen!