

Grillkäse-Döner mit glasierten Zwiebel & Karotten dazu frischer Salat in Buttermilch-Zitronen-Dressing

Vegetarisch Family 35 – 45 Minuten • 942 kcal • Tag 3 kochen

12



Mini-Fladenbrot



Grillkäse Zypriotischer Art



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



kleine Salatgurke



Salatherz (Romana)



Joghurt



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Mini-Fladenbrot 3) 15)	2	3	4
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	300 g**	400 g
Karotte DE	2	3	4
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml

**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. 640 g)
Brennwert	621 kJ/148 kcal	3943 kJ/942 kcal
Fett	7,00 g	44,42 g
- davon ges. Fettsäuren	3,13 g	19,89 g
Kohlenhydrate	15,41 g	97,80 g
- davon Zucker	3,34 g	21,21 g
Eiweiß	5,85 g	37,13 g
Salz	0,819 g	5,194 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 **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



Gemüse schneiden

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

Karotten schälen, längs vierteln und in ca. 6 cm lange Sticks schneiden.

Zwiebel in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.



Karotten rösten

Karotten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Karotten** im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Karotten** weich sind.

Knoblauch für 10 Min. mitbacken.



Für den Salat

Gurke nach Belieben schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Romanasalat in sehr feine Streifen schneiden.

Grillkäse in 8 [12 | 16] Scheiben schneiden.

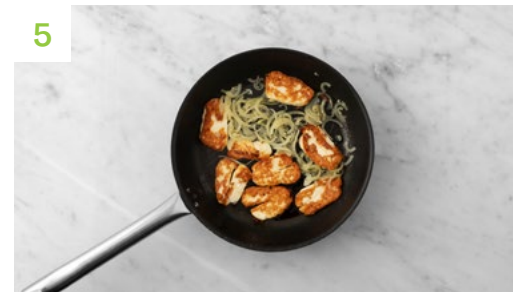


Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und **Joghurt** verrühren.

Gebackenen **Knoblauch** dazu pressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] von dem **Dressing** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** verrühren. **Romanasalat** und **Gurkenscheiben** untermischen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Grillkäse braten

Mini **Fladenbrote** waagrecht halbieren und 4 – 6 Min. auf einem Rost zu den **Karotten** in den Ofen schieben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Grillkäsescheiben und **Zwiebelringe** hinzugeben und 6 – 8 Min. anbraten, bis der **Grillkäse** gebräunt und die **Zwiebeln** weich sind.



Anrichten

Schnittflächen der **Fladenbrote** mit etwas **Dip** bestreichen.

Unterseiten mit etwas **Salat**, **Grillkäsescheiben** und **Zwiebeln** belegen und **Brotdeckel** auflegen.

Grillkäse-Döner, **Karottensticks** und restlichen **Salat** auf Teller verteilen. Mit restlichem **Dip** genießen.

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>

