

# İçli Pide mit Hirtenkäse, Zwiebeln & Minzjoghurt dazu frischer Salat

Family Vegetarisch Thermomix hilft • 827 kcal • Tag 3 kochen

12



Frischer Blech-Pizzateig



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Schwarzkümmel



Minze



Petersilie



Blattsalatsmischung



Sahnejoghurt



Knoblauchzehe



Tomate



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Karotte



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Weißweinessig\*, Zucker\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 Backblech mit Backpapier und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pizzateig <b>15</b>	400 g	600 g**	800 g
Hirtenkäse <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Blattsaladmischung	75 g	100 g	150 g
Sahnejoghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	1	2	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7   8   9</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Karotte <b>DE</b>	1	2	2

\*\*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. 510 g)
Brennwert	669 kJ/160 kcal	3400 kJ/813 kcal
Fett	5,6 g	28,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	9,2 g
Kohlenhydrate	20,9 g	106,3 g
– davon Zucker	2,8 g	14,1 g
Eiweiß	6,1 g	30,8 g
Salz	1,25 g	6,34 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:** **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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

**BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



## 1 Kleine Vorbereitung

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

**Hirtenkäse** in eine große Schüssel bröseln.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

**Petersilie**, **Knoblauch** und **Zwiebel** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Alles zum

**Hirtenkäse** in die große Schüssel geben, vermengen und mit **Pfeffer\*** würzen.



## 2 Pide backen

**Pizzateig** mit dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen und quer halbieren. Die langen Ränder zweimal einschlagen und **Hirtenkäse Mischung** in der Mitte verteilen.

Mit **Schwarzkümmel** bestreuen. Nun die kurzen Seiten mit den Fingern zusammendrücken und zusammendrehen.

**Teigränder** mit etwas **Olivenöl\*** beträufeln und **Pide** im Ofen für ca. 15 Min. backen, bis der **Teig** goldbraun ist.

**Tipp:** Die große Schüssel benötigst du in Schritt 5 erneut.

Währenddessen fortfahren.



## 3 Kleinigkeiten

**Karotte** schälen und in grobe Stücke schneiden.

Blätter der **Minze** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## 4 Für den Dip

**Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Joghurt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Dip** im Mixtopf belassen.

**Tipp:** Nicht jeder mag Minze, du kannst diese auch separat reichen, dafür fülle diese nach dem Zerkleinern um.



## 5 Salat fertigstellen

**Karotte**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Karotten** in eine große Schüssel umfüllen.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. **Tomatenwürfel** und **Blattsaladmischung** in die große Schüssel zur **Karotte** geben, vorsichtig unterheben und **Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Pide** und **Salat** nebeneinander auf Tellern anrichten.

**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>

