

# Döner mit vegan Strips Chicken Style

frischer Salatfüllung und Tomatenpesto-Dip

Vegan Thermomix hilft • 1024 kcal • Tag 5 kochen

32



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



vegane Filetstücke  
Hähnchen-Art



Knoblauchzehe



Mini-Fladenbrot



Tomate



Zwiebel



vegane Mayonnaise



Tomatenpesto



Gurke



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

**thermomix**

⚡ 25 [25 | 30] Min.

🕒 25 [25 | 30] Min.

**Gut im Haus zu haben**

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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln, 1 Backblech und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P              | 3P   | 4P    |
|--|-----------------|------|-------|
| Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ vegane Filetstücke Hähnchen-Art <b>11</b> <b>15</b> ) | 2 g**           | 4 g  | 4 g   |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>  | 1               | 2    | 2     |
| Mini-Fladenbrot <b>3</b> <b>15</b> )   | 2               | 3    | 4     |
| Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>                                       | 1               | 2    | 2     |
| vegane Mayonnaise  | 50 g            | 75 g | 100 g |
| Tomatenpesto <b>14</b> )   | 50 g            | 75 g | 100 g |
| Gurke <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>GR</b>   <b>ES</b>  | 1               | 2    | 2     |
| Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>  | 1               | 1    | 2     |
| Olivenöl*, Weißweinessig*, Wasser*, Zucker*  | Angaben im Text |      |       |
| 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. 570 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 751 kJ/179 kcal | 4286 kJ/1024 kcal   |
| Fett                    | 7,63 g          | 43,51 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,99 g          | 5,65 g              |
| Kohlenhydrate           | 16,34 g         | 93,21 g             |
| – davon Zucker          | 2,25 g          | 12,81 g             |
| Eiweiß                  | 6,66 g          | 37,99 g             |
| Salz                    | 0,777 g         | 4,431 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 **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **MA:** Marokko **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



## 1 Filetstücke marinieren

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** und 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen.

**Marinade** in eine große Schüssel umfüllen.

**Vegane Filetstücke** unterheben und marinieren lassen.



## 2 Dünsten

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 15 g] **Olivenöl\*** zugeben und **2 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Anschließend **Zwiebeln** in eine große Schüssel umfüllen.



## 3 Dip & Fladenbrot

**Vegane Mayonnaise**, **Tomatenpesto** und 20 g [30 g | 40 g] **Wasser\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermengen.

**Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Fladenbrote** halb aufschneiden, auf ein Backblech legen und im Ofen 3 – 4 Min. aufbacken.

Damit es richtig knusprig wird, zwischendurch einmal wenden.



## 4 Filetstreifen braten

Eine große Pfanne auf mittlerer bis hoher Hitze erwärmen, die marinierten **Filetstücke** hinzufügen und 5 – 6 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie goldbraun sind.



## 5 Salat fertigstellen

**Tomate** in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.

**Gurke** längs vierteln und in 0,5 cm große Stücke schneiden.

**Gurken- und Tomatenwürfel** zu den **Zwiebeln** in die große Schüssel geben.

Mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, 1 Prise **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## 6 Anrichten

**Fladenbrote** nach Belieben mit **Tomatenpesto-Dip** bestreichen und mit **vegane Filetstücken** und **Tomaten-Gurken-Salat** belegen.

Restlichen **Dip** und **Salat** dazu reichen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

