

DÜRÜM DÖNER MIT HALLOUMI, würzigem Ofengemüse und Knoblauchjoghurt



HELLO KNOBLAUCH

Knoblauch ist ein natürliches Antibiotikum – und komplett nebenwirkungsfrei! Ursache sind die sogenannten Phytonzide, die in der Knolle enthalten sind.



Halloumi



Tortilla-Wraps



rote Zwiebel



Tomate



Zucchini



rote Spitzpaprika



Salatkräuter (Romana)



Joghurt



Knoblauchzehe



türkische Gewürzmischung



Petersilie

35 – 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **1**

Veggie

Für Dürüm musst Du ab sofort nicht noch mal raus – mit unserem Rezept hast Du die türkische Dönerrolle ruckzuck selbst gemacht. Für die Zubereitung des **ballaststoffreichen** Gerichts brauchst Du außerdem lediglich Deinen Backofen und eine kleine Schüssel für den Knoblauchjoghurt. Der schmeckt übrigens besonders aromatisch, da der Knoblauch zunächst mit dem Ofengemüse gegart wird. Da heißt es nur noch: Alles zusammenrollen und genießen!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 Backbleche** mit **Backpapier**, **1 Knoblauchpresse** und **1 kleine Schüssel**.



1 OFENGEMÜSE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor.

Enden der **Zucchini** entfernen und **Zucchini** in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen.

Rote Zwiebel abziehen und achteln.

Rote Spitzpaprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in mundgerechte Stücke schneiden.



2 OFENGEMÜSE BACKEN

Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für den **Halloumi** lassen), mit 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Olivenöl***, **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Gemüse** im Backofen ca. 20 Min. garen, bis das **Gemüse** weich ist.

Knoblauch nach 10 Min. aus dem Ofen nehmen.



3 HALLOUMI BACKEN

Halloumi in mundgerechte Stücke schneiden, zum **Gemüse** geben und bis zum Ende 15 Min. mitbacken, bis der **Halloumi** goldbraun ist.

Tomate in dünne Scheiben schneiden.

Salatherz in 1 cm breite Streifen schneiden.



4 KNOBLAUCHJOGHURT MISCHEN

Gebackenen **Knoblauch** in eine kleine Schüssel pressen.

Petersilie fein hacken.

Hälfte der gehackten **Petersilie** zusammen mit **Joghurt** in der Schüssel glatt rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 ZUM SCHLUSS

In den letzten 2 Min. der Garzeit des **Ofengemüses Wraps** auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech im Backofen aufwärmen.



6 WRAPS BEFÜLLEN

Wraps mit **Knoblauchjoghurt** bestreichen, mit **Salat** und **Tomatenscheiben** belegen und zum Schluss das **Ofengemüse** und den **Halloumi** dazugeben. Mit restlicher **Petersilie** bestreuen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini PL NL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
rote Spitzpaprika PL NL	1	1½	2
türkische Gewürzmischung	2 g	3 g	4 g
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Tomate PL NL	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Tortilla-Wraps 1)	4	6	8
Olivenöl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	601 kJ/144 kcal	3.653 kJ/873 kcal
Fett	7 g	41 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	21 g
Kohlenhydrate	14 g	83 g
- davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	7 g	41 g
Salz	1 g	3 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind alle die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland PL: Polen NL: Niederlande ES: Spanien

Guten Appetit!



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at