

# Pita mit veganem Schawarma

## Buttermilchdip und frischer Tomate

vegetarisch • 5 Minuten • 1928 kJ/461 kcal • Tag 3 kochen • Mikrowelle erforderlich

702



Chapati-Brot



Buttermilch-  
Zitronen-Dressing



veganes Schawarma



Tomate



Petersilie



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

Mikrowelle, mikrowellenfestes Geschirr

## Zutaten 2 Personen

	2P
Chapati-Brot <b>15)</b>	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml
veganes Schawarma <b>15)</b>	180 g
Tomate <b>DE</b>	2
Petersilie	10 g

\*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. 300 g)
Brennwert	654 kJ/156 kcal	1928 kJ/461 kcal
Fett	3,76 g	11,10 g
– davon ges. Fettsäuren	0,47 g	1,39 g
Kohlenhydrate	19,80 g	58,40 g
– davon Zucker	2,23 g	6,58 g
Eiweiß	10,41 g	30,72 g
Salz	0,709 g	2,092 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

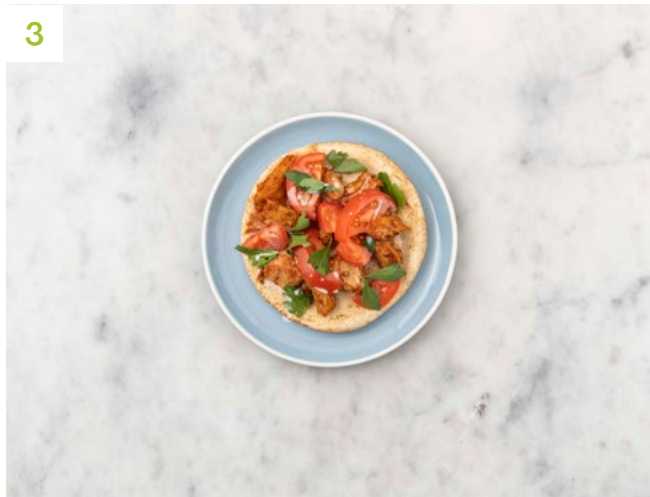
1



2



3



## Zubereitung für 1 Portion

**Chapatibrot** auf mikrowellenfestem Geschirr zubereiten, mit der Hälfte des **vegane Schawarma** belegen und abgedeckt für 2 Min. bei 700 Watt in der Mikrowelle garen.

## Zubereitung für 2 Portionen

**Chapatibrote** auf mikrowellenfestem Geschirr zubereiten, mit **vegane Schawarma** belegen und abgedeckt für je 2 Min. bei 700 Watt in der Mikrowelle garen.

## Zubereitung für 1 Portion

In der Zwischenzeit die Hälfte der **Petersilienblätter** abzupfen und die Hälfte der **Tomaten** in grobe Stücke schneiden.

## Zubereitung für 2 Portionen

In der Zwischenzeit **Petersilienblätter** abzupfen und **Tomaten** in grobe Stücke schneiden.

## Anrichten für 1 Portion

**Pita** mit **Tomatenstücken** belegen, die Hälfte des **Buttermilch-Zitronen-Dressings** darauf verteilen und mit gezupfter **Petersilie** garnieren.

**Pita** nach Belieben zusammenklappen und genießen.

## Anrichten für 2 Portionen

**Pita** mit **Tomatenstücken** belegen, **Buttermilch-Zitronen-Dressing** darauf verteilen und mit gezupfter **Petersilie** garnieren. **Pita** nach Belieben zusammenklappen und 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>

