

# Veganer Schawarma-Döner mit Möhren-Zaziki

Bei diesem Rezept wird 50% weniger CO2 durch Zutaten & Transport

Vegan **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 3751 kJ/897 kcal • Tag 5 kochen

33



Karotte



rote Zwiebel



Salatmischung



Tomate



Petersilie



veganes Schawarma



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Mini-Fladenbrot



Knoblauchzehe



veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



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

### Gut im Haus zu haben

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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

1 Backblech, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	1,5**	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
veganes Schawarma <b>1)</b>	180 g	270 g**	360 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	2 g	4 g	4 g
Mini-Fladenbrot <b>1) 8)</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
veganes cremiges Sojaprodukt <b>10)</b>	100 g	150 g**	200 g
vegane Mayonnaise	25 g	37,5 g**	50 g
Olivenöl*, Zucker*, Weißweinessig*	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. 510 g)
Brennwert	738 kJ/177 kcal	3751 kJ/897 kcal
Fett	7,11 g	36,12 g
– davon ges. Fettsäuren	0,88 g	4,49 g
Kohlenhydrate	19,06 g	96,80 g
– davon Zucker	2,90 g	14,74 g
Eiweiß	8,22 g	41,76 g
Salz	0,726 g	3,689 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:** **1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **8)** Sesamsamen oder Sesamenerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **IL:** Israel



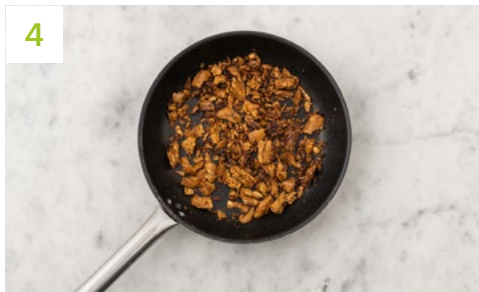
## Möhren dünsten

**Karotte** schälen und grob raspeln.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL]

**Olivenöl\*** erhitzen, **Karottenraspel** hineingeben und 3 – 4 Min. bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie etwas weicher sind.

Herausnehmen, in eine große Schüssel geben und abkühlen lassen.



## Schawarma braten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** darin erhitzen und das **vegane Schawarma** mit „Hello Mezze“ darin 4 – 6 Min. anbraten.

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



## Für die Zwiebeln

**Zwiebel** halbieren, abziehen und **Zwiebelhälften** in dünne Halbringe schneiden.

In der Pfanne aus Schritt 1 erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** erhitzen und die **Zwiebelstreifen** darin bei mittlerer Hitze 4 – 5 Min. weich dünsten.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** unterrühren und einmal aufkochen.

In eine kleine Schüssel füllen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für das Zaziki

**Karottenraspel** in der Schüssel mit der restlichen **Petersilie**, restlichem **vegane Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\*** verrühren.

**Knoblauch** abziehen und hineinpressen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn Du keinen rohen Knoblauch magst, lege ihn vorher für 5 – 10 Min. in den Ofen.



## Für den Salat

**Tomate** in 2 cm große Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.

**Petersilienblätter** fein hacken.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **veganes Sojaprodukt**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\*** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Salatmischung**, **Tomatenwürfel** und die Hälfte der **Petersilie** untermischen.



## Anrichten

**Möhren-Zaziki** in den **Fladenbrot** verteilen. **Veganes Schawarma**, etwas **Salat** und die **Zwiebeln** hineinfüllen und mit dem restlichen **Salat** genießen.

## Guten Appetit!

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

