

Veganer Schawarma-Döner mit Möhren-Zaziki

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

Vegan **Klimaheld** Thermomix hilft • 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

thermomix

⚡ 35. [35. | 40.] Min.

🕒 35. [35. | 40.] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

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

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte DE NL ES IL	1	1,5**	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
veganes Schawarma 1)	180 g	270 g**	360 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	2 g	4 g	4 g
Mini-Fladenbrot 1) 8)	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	2	2
veganes cremiges Sojaprodukt 10)	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 Sesamamenerzeugnisse **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



Für das Karotten-Zaziki

Knoblauch abziehen.

Karotte schälen, in grobe Stücke schneiden und zusammen mit dem **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben, 15 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **4 Min.** [5 Min. | 6 Min.]/**100 °C/↻/ Stufe 1** dünsten.

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

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



Schawarma anbraten

Tomate in 2 cm große Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen. **Tomaten** und **Salatmix** unter das **Dressing** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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

Währenddessen das **Brot** backen.



Für die Zwiebeln

Nach der Dünstzeit **Karotten** in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** und **Zwiebelstreifen** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **2 Min./100 °C/Stufe 1** erwärmen. In eine kleine Schüssel umfüllen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Mixtopf kalt spülen und trocknen.



Backen & Zaziki vollenden

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

Währenddessen restliches **veganes Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, gedünstete **Karotten**, **Schnittlauchröllchen**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **20 Sek./↻/Stufe 3** vermischen.



Dressing zubereiten

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **veganes Sojaprodukt**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



Anrichten

Möhren-Zaziki in den **Fladenbroten** verteilen. **Schawarma**, etwas **Salat** und **Zwiebeln** hineinfüllen und mit dem restlichen **Salat** 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>

