

Veggie Iskender! mit Pfannengrillkäse

Paprika, Tomatensoße und Knoblauch-Fladenbrot-Chips

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 1004 kcal • Tag 5 kochen



Grillkäse Zypriotischer Art



Tomate



rote Spitzpaprika



Libanesisches Fladenbrot



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Minze



Petersilie



Tomatenmark



Joghurt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäß,
1 große Pfanne, 1 Pürierstab und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	300 g**	400 g
Tomate NL ES MA	3	4	6
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Libanesisches Fladenbrot 15)	240 g	360 g	480 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Joghurt 7)	150 g	225 g	300 g

**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. 590 g)
Brennwert	714 kJ/171 kcal	4202 kJ/1004 kcal
Fett	9,01 g	53,02 g
- davon ges. Fettsäuren	4,41 g	25,98 g
Kohlenhydrate	15,81 g	93,06 g
- davon Zucker	3,31 g	19,50 g
Eiweiß	6,29 g	37,03 g
Salz	0,491 g	2,888 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) **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Kleine Vorbereitung

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

Tomaten grob würfeln. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** auf Zimmertemperatur bringen.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Spitzpaprika entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.



Gemüse backen

Paprikastreifen getrennt von **Tomatenwürfeln** und Hälfte der **Zwiebel** und Hälfte **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und mit „Hello Mezza“, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Im Ofen 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Fladenbrot vollenden

Petersilien- und **Minzblätter** getrennt voneinander hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Minze**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Fladenbrot mit der aufgewärmten **Butter*** bestreichen. Restlichen **Knoblauch** darüber verteilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Fladenbrot in 2 cm Stücke schneiden und in den letzten 7 Min. der Gemüsegarzeit mit auf das Backblech geben.



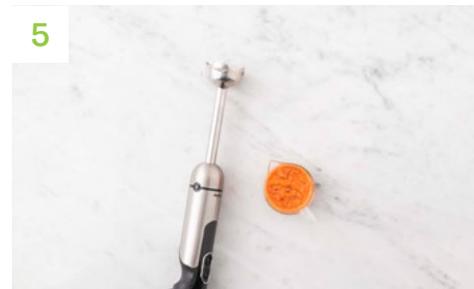
Grillkäse braten

Grillkäse waagrecht halbieren und in 1 cm Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Öl* erhitzen und **Grillkäse** und restliche

Zwiebelstreifen darin über mittlerer Hitze 6 – 8 Min. goldbraun anbraten.



Für die Soße

Nach der Gemüsegarzeit **Tomaten**, **Zwiebeln**, **Knoblauch**, **Sud** und die Hälfte [drei Viertel | ganze] **Tomatenmark** in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer feinen **Soße** mixen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Fladenbrotwürfel auf Teller verteilen, **Tomatensoße** darüber anrichten und mit **Paprikastreifen** und **Grillkäse-Zwiebel-Mischung** toppen. Mit **Minz-Joghurt** servieren und mit **Petersilie** garnieren.

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>

