

Grillkäse-Döner mit glasierten Zwiebel & Rüepli dazu frischer Salat in Buttermilch-Zitronen-Dressing

Vegetarisch Family 35 – 45 Minuten • 927 kcal • Tag 3 kochen

12



Mini-Fladenbrot



Grillkäse Zypriotischer Art



Rüepli



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gurke



Salatherz (Romana)



Naturjoghurt



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Mini-Fladenbrot 3) 15)	2 x 150 g	4 x 150 g
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml

**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. 620 g)
Brennwert	623 kJ/ 149 kcal	3878 kJ/ 927 kcal
Fett	7.10 g	44.17 g
– davon ges. Fettsäuren	3.13 g	19.44 g
Kohlenhydrate	15.25 g	94.87 g
– davon Zucker	3.53 g	21.95 g
Eiweiss	5.91 g	36.76 g
Salz	0.834 g	5.189 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: **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

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



Gemüse schneiden

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

Rüebli schälen, längs vierteln und in ca. 6 cm lange Sticks schneiden.

Zwiebel in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.



Rüebli rösten

Rüebli auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Rüebli im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Rüebli** weich sind.

Knoblauch für 10 Min. mitbacken.



Für den Salat

Gurke nach Belieben schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Romanasalat in sehr feine Streifen schneiden.

Grillkäse in 8 [16] Scheiben schneiden.



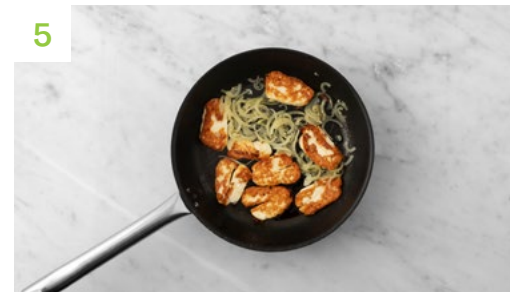
Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und **Joghurt** verrühren.

Gebackenen **Knoblauch** dazu pressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer grossen Schüssel 2 EL [4 EL] von dem **Dressing** mit 1 TL [2 TL] **Essig*** verrühren.

Romanasalat und **Gurkenscheiben** untermischen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Grillkäse braten

Mini-Fladenbrote waagrecht halbieren und 4 – 6 Min. auf einem Rost zu den **Rüebli** in den Ofen schieben.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Grillkäsescheiben und **Zwiebelringe** hinzugeben und 6 – 8 Min. anbraten, bis der **Grillkäse** gebräunt und die **Zwiebeln** weich sind.



Anrichten

Schnittflächen der **Fladenbrote** mit etwas **Dip** bestreichen.

Unterseiten mit etwas **Salat**, **Grillkäsescheiben** und **Zwiebeln** belegen und **Brotdeckel** auflegen.

Grillkäse-Döner, **Rüeblisticks** und restlichen **Salat** auf Teller verteilen.

Mit restlichem **Dip** geniessen.

En Guete!

Grilled cheese kebab with glazed onion and carrots served with fresh salad in buttermilk-and-lemon dressing

Vegetarian Family 35–45 minutes • 927 kcal • Cook on day 3

12



Mini-flatbread



Cypriot-style grilling cheese



Carrots



Onion



Garlic clove



Cucumber



Romaine lettuce heart



Plain yoghurt



Buttermilk-and-lemon dressing

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, salt*, pepper*, vinegar*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Mini flatbread 3) 15)	2 x	150 g	4 x	150 g
Cypriot-style grilling cheese 7)	1 x	200 g	2 x	200 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Plain yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Buttermilk-and-lemon dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 620 g)
Calories	623 kJ/ 149 kcal	3878 kJ/ 927 kcal
Fat	7.10 g	44.17 g
- of which saturated fats	3.13 g	19.44 g
Carbohydrate	15.25 g	94.87 g
- of which sugar	3.53 g	21.95 g
Protein	5.91 g	36.76 g
Salt	0.834 g	5.189 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **3)** Sesame seeds **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Chop the vegetables

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel the carrots, quarter them lengthways and cut crossways into 6 cm sticks.

Cut the onion into thin rings.

Peel the garlic.



2 Roast the carrots

Spread the carrots on a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Bake in the oven for 20–25 min. until the carrots are soft.

Bake the garlic along with it for 10 min.



3 For the salad

Peel the cucumber if you wish and thinly slice it.

Cut the romaine lettuce into very thin strips.

Cut the grilling cheese into 8 [16] slices.



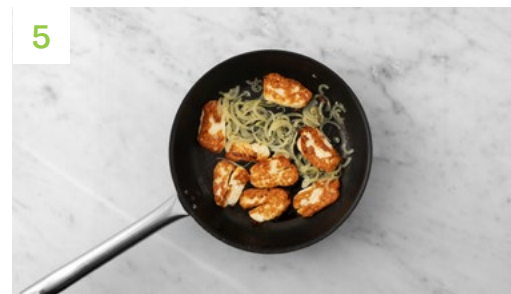
4 For the dip

In a small bowl, mix the buttermilk-and-lemon dressing with the yoghurt.

Press the baked garlic into it and season with salt* and pepper*.

In a large bowl, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] of the dressing and 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*.

Mix in the lettuce and sliced cucumber, then season with salt* and pepper*.

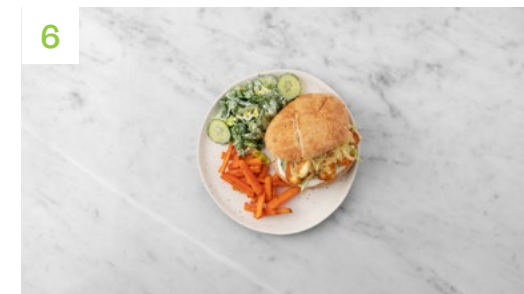


5 Fry the grilling cheese

Cut the mini flatbreads in half horizontally, place them on a grille and put them in the oven with the carrots for 4–6 min.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan.

Add the slices of grilled cheese and the onion rings and fry for 6–8 min. until the cheese is browned and the onions are soft.



6 Serve

Spread a little dip on the cut surfaces of the flatbreads. Top the bottom halves with lettuce, grilled cheese slices and onions and put on the top halves.

Apportion the grilled cheese kebab, carrot sticks and the rest of the lettuce onto plates.

Enjoy with the remaining dip.

Bon appetit!

Kebab au fromage à griller avec oignon glacé et carottes, accompagné de salade fraîche dans une sauce au babeurre et au citron

Végétarien **Famille** 35 – 45 minutes • 927 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



Petit pain pita



Fromage à griller de Chypre



Carottes



Oignon



Gousse d'ail



Concombre



Laitue romaine



Yogourt nature



Sauce au babeurre et au citron



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, sel*, poivre*, vinaigre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 grande poêle, 1 bol et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Petit pain pita 3) 15)	2 x 150 g	4 x 150 g
Fromage grillé de Chypre 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 620 g)
Valeur calorique	623 kJ/ 149 kcal	3878 kJ/ 927 kcal
Lipides	7,10 g	44,17 g
- dont acides gras saturés	3,13 g	19,44 g
Glucides	15,25 g	94,87 g
- dont sucre	3,53 g	21,95 g
Protéines	5,91 g	36,76 g
Sel	0,834 g	5,189 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **3)** graines de sésame **7)** lait (y compris le lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Couper les légumes

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Peler les carottes, les couper en quatre dans le sens de la longueur, puis en bâtonnets d'env. 6 cm de long.

Trancher finement l'oignon en rondelles.

Peler l'ail.



2 Enfournier les carottes

Répartir les carottes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, saler* et poivrer*.

Enfournier les carottes 20 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Mettre l'ail au four pendant 10 minutes.



3 Pour la salade

Selon les goûts, éplucher le concombre et le couper en tranches minces ou le râper.

Couper la laitue romaine en très fines lanières.

Couper le fromage à griller en 8 [16] tranches.



4 Pour le dip

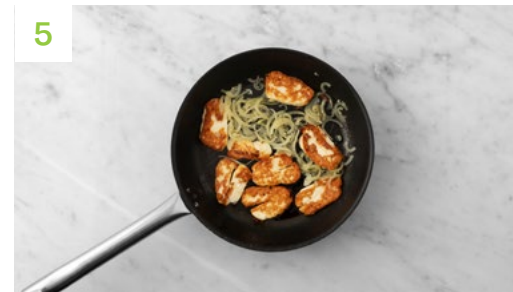
Dans un bol, mélanger la sauce au babeurre et au citron et le yogourt.

Presser l'ail cuit, l'ajouter, saler* et poivrer*.

Dans un saladier, mélanger 2 cs [4 cs] de la sauce et 1 cc [2 cc] de vinaigre*.

Ajouter la salade romaine et les tranches de concombre, mélanger et assaisonner avec du sel*

et du poivre*.



5 Griller le fromage

Couper les petits pains pita en deux horizontalement et les enfournier sur une grille pendant les 4 à 6 dernières minutes de cuisson, avec les carottes.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Ajouter les tranches de fromage à griller et les rondelles d'oignons et faire cuire 6 à 8 min jusqu'à ce que le fromage à griller soit fondu et les oignons tendres.



6 Dresser

Badigeonner les parties coupées des pains pita avec la sauce.

Sur les parties inférieures, déposer un peu de salade, des tranches de fromage à griller et des oignons et refermer le pain avec la partie supérieure.

Répartir le kebab au fromage à griller, les bâtonnets de carottes et le reste de la salade sur des assiettes.

Déguster avec le reste du dip.

Bon appétit !