

# Souflaki-Blumenkohl im Wrap mit Zucchetti-Zaziki

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 628 kcal • Tag 3 kochen

22



Blumenkohl



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Zucchini



Tomaten



Salatherz (Romana)



Dill



vegane Mayonnaise



Veganes cremiges Sojaprodukt



Weizentortillas



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Pekanuskerne

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Essig\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Blumenkohl	1 x 450 g	1 x 900 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 8 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Zucchini	1 x 220 g**	1 x 220 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Veganes cremiges Sojaprodukt (11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Weizentortillas (15)	2 x 61.5 g	4 x 62.5 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	1 x 6 g	2 x 6 g
Pekanuskerne (26)	1 x 15 g	2 x 15 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. 660 g)
Brennwert	396 kJ/ 95 kcal	2627 kJ/ 628 kcal
Fett	5.84 g	38.80 g
- davon ges. Fettsäuren	0.78 g	5.21 g
Kohlenhydrate	7.38 g	49.01 g
- davon Zucker	2.06 g	13.65 g
Eiweiss	2.76 g	18.30 g
Salz	0.198 g	1.315 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:** (11) Soja (15) Weizen (26) Pecannüsse

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



## 1 Blumenkohl in Röschen teilen

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

**Blumenkohl** in kleine **Röschen** teilen.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## 2 Blumenkohl rösten

**Blumenkohl** und **Zwiebel** in eine grosse Schüssel geben.

Die Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen und alles mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl\***, „Hello Souflaki“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 20 – 25 Min. rösten, bis der **Blumenkohl** weich und gebräunt ist.

Restlichen **Knoblauch** für 10 Min. mit auf das Blech legen.

**Pekanuskerne** für 3 Min. mit auf das Blech legen. Die Schüssel brauchst du noch einmal in Schritt 4.



## 3 Zucchini raspeln

Die Hälfte [alles] der **Zucchini** grob raspeln.

In einer kleinen Pfanne 0.5 EL [1 EL] **Olivenöl\*** erhitzen, **Zucchettiraspel** hineingeben und 3 – 4 Min. bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie etwas weicher sind. Herausnehmen, in eine kleine Schüssel geben und abkühlen lassen.

**Tipp:** Den Rest der Zucchini kannst du mit zum Salat raspeln.



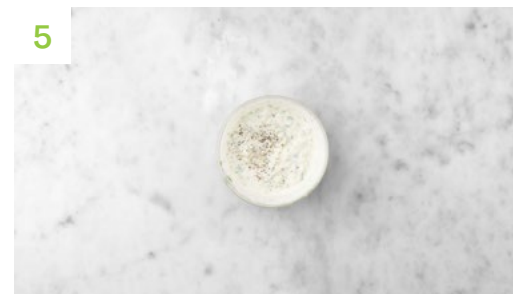
## 4 Für den Slaw

**Tomate** in 2 cm Würfel schneiden.

**Romanasalat** längs halbieren und quer in sehr feine Streifen schneiden.

Blätter von **Dill** zusammen fein hacken.

In der grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **veganes Sojaprodukt**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [2 EL] **Essig\*** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren. **Romanasalat**, **Tomatenwürfel**, **Pekanuskerne** und die Hälfte der gehackten **Kräuter** untermischen.



## 5 Zaziki fertigstellen

**Zucchettiraspel** mit **vegane Mayonnaise**, restlichem **vegane Sojaprodukt**, restlichen **Kräutern**, 1 EL [2 EL] **Wasser\*** und 1 TL [2 TL] **Essig\*** verrühren.

**Knoblauch** aus dem Ofen nehmen und hineinpressen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tortillafladen** für 1 Min. im Ofen aufbacken.



## 6 Anrichten

Etwas **Zucchini-Zaziki** auf den **Tortillafladen** verstreichen, mit etwas **Romana-Slaw** und dem **Ofengemüse** belegen.

**Wraps** aufrollen, halbieren und auf Tellern anrichten. Restlichen **Slaw** und restliches **Zaziki** daneben verteilen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





# Souvlaki cauliflower wrap with courgette tzatziki

Ingredients produce 50% less CO2

Vegan Under 650 calories Lots of vegetables Eco-friendly 30–40 minutes • 628 kcal • Cook on day 3

22



Cauliflower



Garlic clove



Red onion



Courgette



Tomatoes



Romaine lettuce heart



Dill



Vegan mayonnaise



Vegan creamy soy product



Wheat tortillas



“Hello Souvlaki” spice mix



Pecans



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

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

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable grater, 1 large bowl, 1 small bowl, garlic press and 1 small frying pan

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Cauliflower	1 x	450 g	1 x	900 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	8 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Courgette	1 x	220 g**	1 x	220 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Vegan mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Vegan creamy soy product <b>11)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Wheat tortillas <b>15)</b>	2 x	61.5 g	4 x	62.5 g
"Hello Souvlaki" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Pecans <b>26)</b>	1 x	15 g	2 x	15 g

\*\*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. 660 g)
Calories	396 kJ/ 95 kcal	2627 kJ/ 628 kcal
Fat	5.84 g	38.80 g
– of which saturated fats	0.78 g	5.21 g
Carbohydrate	7.38 g	49.01 g
– of which sugar	2.06 g	13.65 g
Protein	2.76 g	18.30 g
Salt	0.198 g	1.315 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: 11)** Soya **15)** Wheat **26)** Pecan nuts

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



## 1 Divide the cauliflower.

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

Divide the cauliflower into small florets.

Halve the onion and cut into thin strips.

Peel the garlic.



## 2 Roast the cauliflower

Put the cauliflower and onions into a large bowl.

Press in half of the garlic and mix with 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*, "Hello Souvlaki", salt\* and pepper\*.

Put the vegetables on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for 20–25 min. until the cauliflower is golden brown and soft inside.

Add the remaining garlic to the baking tray for 10 min.

Add the pecans to the baking tray for 3 min.

You will need the bowl again in step 4.



## 3 Grate the courgette

Coarsely grate half [all] of the courgette.

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] olive oil\* in a small pan, add the grated courgette and sauté for 3–4 min. on a medium heat until slightly softened. Remove, place in a small bowl and allow to cool down.

Tip: You can grate the rest of the courgette into the salad.



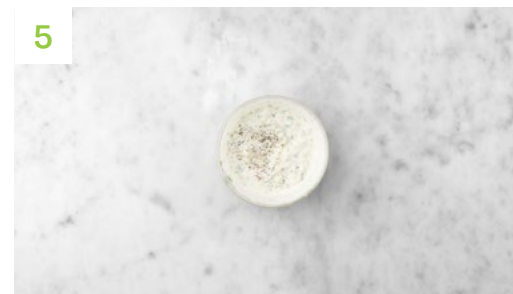
## 4 For the slaw

Cut the tomatoes into 2 cm cubes.

Halve the lettuce lengthways, then cut it crossways into thin strips.

Pluck and finely chop the dill leaves.

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] vegan soy product with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\*, salt\* and pepper\*. Mix in the lettuce, tomatoes, pecans and half of the chopped herbs.



## 5 Finish the tzatziki

Mix the courgette with the vegan mayonnaise, remaining vegan soy product, remaining herbs, 1 tbsp. [2 tbsp.] water\* and 1 tsp. [2 tsp.] vinegar\*.

Remove the garlic from the oven and press it in. Season with salt\* and pepper\*.

Bake the tortillas for 1 min. in the oven.



## 6 Serve

Spread some courgette tzatziki on the tortillas and top with some lettuce slaw and the baked vegetables.

Roll up the wraps, cut them in half and arrange them on plates. Apportion the remaining slaw and tzatziki alongside.

## Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





# Chou-fleur souflaki en wrap avec tzatziki de courgettes

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétalien | Moins de 650 calories | Beaucoup de légumes | Écologique | 30 – 40 minutes • 628 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Chou-fleur



Gousse d'ail



Oignon rouge



Courgette



Tomate



Laitue romaine



Aneth



Mayonnaise végétalienne



Crème cuisine végétalienne au soja



Tortillas de blé



Mélange d'épices « Hello Souflaki »



Noix de pécan



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

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

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 râpe à légumes, 1 saladier, 1 bol, 1 presse-ail et 1 petite poêle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-fleur	1 x 450 g	1 x 900 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 8 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Courgettes	1 x 220 g**	1 x 220 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Crème cuisine végétalienne au soja <b>11)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Tortillas de blé <b>15)</b>	2 x 61,5 g	4 x 62,5 g
Mélange d'épices « Hello Souflaki »	1 x 6 g	2 x 6 g
Noix de pécan <b>26)</b>	1 x 15 g	2 x 15 g

\*\*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. 660 g)
Valeur calorique	396 kJ/ 95 kcal	2 627 kJ/ 628 kcal
Lipides	5,84 g	38,80 g
- dont acides gras saturés	0,78 g	5,21 g
Glucides	7,38 g	49,01 g
- dont sucre	2,06 g	13,65 g
Protéines	2,76 g	18,30 g
Sel	0,198 g	1,315 g

Notes 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 :** **11)** soja **15)** blé **26)** noix de pécan

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



## 1 Découper le chou-fleur en bouquets.

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

Découper le chou-fleur en petits bouquets.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Peler l'ail.



## 2 Faire griller le chou-fleur

Mettre les choux-fleurs et les oignons dans un saladier.

Ajouter la moitié de l'ail pressé et mélanger le tout avec 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*, le mélange d'épices « Hello Souflaki », le sel\* et le poivre\*.

Déposer les légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 20 à 25 min jusqu'à ce que le chou-fleur soit doré et tendre.

Ajouter l'ail restant sur la plaque de four pour 10 min.

Ajouter les noix de pécan sur la plaque de four pour 3 min.

Le saladier sera réutilisé à l'étape 4.



## 3 Râper la courgette

Râper grossièrement la moitié [l'intégralité] de la courgette.

Dans une petite poêle, faire chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile d'olive\*, ajouter la courgette râpée et faire revenir à feu moyen pendant 3 à 4 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirer du feu, réserver dans un bol et laisser refroidir.

Astuce : Le reste de la courgette peut être râpé pour préparer une salade.



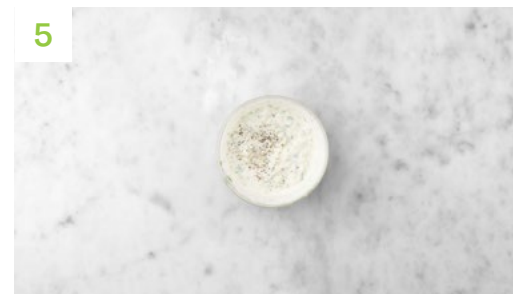
## 4 Pour la salade

Couper les tomates en dés de 2 cm.

Couper la laitue romaine en deux dans le sens de la longueur, puis débiter en fines lamelles.

Hacher finement les feuilles d'aneth.

Mélanger dans un saladier 1 cs [2 cs] de crème cuisine au soja, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, 1 cs [2 cs] de vinaigre\*, du sel\* et du poivre\*. Mélanger la laitue romaine, les dés de tomates, les noix de pécan et la moitié des herbes hachées.



## 5 Finir le zaziki

Incorporer la courgette râpée avec la mayonnaise végétalienne, le reste de crème cuisine au soja, les herbes restantes, 1 cs [2 cs] d'eau\* et 1 cc [2 cc] de vinaigre\*.

Retirer l'ail du four et le presser. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Faire cuire les galettes de tortilla au four pendant 1 minute.



## 6 Dresser

Étaler une partie du tzatziki de courgettes sur les tortillas avec un peu de laitue romaine et de légumes cuits au four.

Enrouler les wraps, les couper en deux et les dresser sur des assiettes. Répartir le reste de salade et le reste du tzatziki à côté.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

