

# Içli Pide mit Hirtenkäse, Zwiebeln & Minzjoghurt

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 827 kcal • Tag 2 kochen

8



Pizzateig



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Schwarzkümmel



Minze



Pflücksalat



Sahnejoghurt



Knoblauchzehe



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Tomaten



Rüebli



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, Gemüseraffel und Knoblauchpresse

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pizzateig <b>15)</b>	1x 400 g	2x 400 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	1x 100 g	1x 200 g
rote Zwiebel	1x 80 g	2x 80 g
Schwarzkümmel	1x 2 g	1x 4 g
Minze	1x 10 g**	1x 10 g
Pflücksalat	1x 75 g	1x 150 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	1x 75 g	2x 75 g
Knoblauchzehe	1x 4 g	2x 4 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	1x 50 ml	2x 50 ml
Tomaten	1x 100 g	2x 100 g
Rüebli	1x 100 g	2x 100 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. 510 g)
Brennwert	681 kJ/ 163 kcal	3459 kJ/ 827 kcal
Fett	6.01 g	30.53 g
- davon ges. Fettsäuren	2.02 g	10.26 g
Kohlenhydrate	20.56 g	104.42 g
- davon Zucker	3.40 g	17.29 g
Eiweiss	5.34 g	27.15 g
Salz	1.105 g	5.614 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) 8) Eier 9) Senf 15) Weizen

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



## 1 Kleine Vorbereitung

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

**Hirtenkäse** in eine grosse Schüssel **bröseln**.

**Knoblauchzehe** zu dem **Hirtenkäse** pressen.

**Zwiebel** halbieren, in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die grosse Schüssel geben. Alles gut mit einer Gabel vermengen und mit **Pfeffer\*** würzen.



## 2 Pide backen

Pizzateig mit dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen und quer halbieren. Die langen Ränder zweimal einschlagen und **Hirtenkäse Mischung** in der Mitte verteilen.

Mit **Schwarzkümmel** bestreuen. Nun die kurzen Seiten mit den Fingern zusammendrücken und zusammendrehen.

**Teigränder** mit etwas **Olivenöl** beträufeln und Pide im Ofen für ca. 15 Min. backen, bis der **Teig** goldbraun ist.

**Tipp:** Die grosse Schüssel benötigst du in Schritt 4 erneut.



## 3 Für den Dip

**Minzblätter** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und **Joghurt** miteinander vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Ganz nach Belieben **Joghurtdip** mit gehackter **Minze** abschmecken.

**Tipp:** Nicht jeder mag Minze, du kannst diese auch separat reichen.



## 4 Für das Dressing

In der grossen Schüssel aus Schritt 1 1 EL [2 EL] **Dip**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [2 EL] **Essig\*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.



## 5 Salat vollenden

**Rüebli** nach Belieben schälen und in die grosse Schüssel mit dem **Dressing** raffeln. **Tomate** in 1 cm Würfel schneiden und zu der **Rüebli** in die grosse Schüssel geben.

**Pflücksalat** dazugeben und alles vorsichtig vermengen. **Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

Pide und **Salat** nebeneinander auf Tellern anrichten.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



# İçli pide with feta, onions and mint yoghurt

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian Family Eco-friendly 30–40 minutes • 827 kcal • Cook on day 2



Pizza dough



Feta cheese



Red onion



Nigella seeds



Mint



Leaf lettuce



Cream yoghurt



Garlic clove



Buttermilk-and-lemon dressing



Tomatoes



Carrots



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Vinegar\*, pepper\*, salt\*, sugar\*, olive oil\*

## Cooking utensils

1 baking tray, 1 large bowl, 1 small bowl, vegetable grater and garlic press

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pizza dough <b>15</b> )	1 x 400 g	2 x 400 g
Feta cheese <b>7</b> )	1 x 100 g	1 x 200 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Nigella seeds	1 x 2 g	1 x 4 g
Mint	1 x 10 g**	1 x 10 g
Leaf lettuce	1 x 75 g	1 x 150 g
Cream yoghurt <b>7</b> )	1 x 75 g	2 x 75 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Buttermilk-and-lemon dressing <b>7</b> ) <b>8</b> ) <b>9</b> )	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 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. 510 g)
Calories	681 kJ/163 kcal	3459 kJ/827 kcal
Fat	6.01 g	30.53 g
- of which saturated fats	2.02 g	10.26 g
Carbohydrate	20.56 g	104.42 g
- of which sugar	3.40 g	17.29 g
Protein	5.34 g	27.15 g
Salt	1.105 g	5.614 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:** **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 Get prepped

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

Crumble the feta cheese into a large bowl.

Press the garlic and add to the feta.

Halve the onion, cut into thin strips and add to the large bowl. Mix everything well with a fork and season with pepper\*.



## 2 Bake the pide

Roll out the pizza dough with the baking paper on a baking tray and cut in half crosswise. Fold over the long edges twice and spread the feta mixture in the middle.

Sprinkle with nigella seeds. Now pinch the short sides with your fingers and twist them together.

Drizzle the edges of the dough with a little olive oil and bake the pide in the oven for about 15 min. until golden brown.

Tip: You will need the large bowl again in step 4.



## 3 For the dip

Finely chop the mint leaves.

In a small bowl, mix the buttermilk-and-lemon dressing and the yoghurt and season with salt\* and pepper\*. Season the yoghurt dip with chopped mint to taste.

Tip: Not everyone likes mint, so you can also serve it separately.



## 4 For the dressing

In the large bowl from step 1, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] of the dip, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* and 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\* to make a dressing. Season with salt\*, pepper\* and sugar\*.



## 5 Finish the salad

Peel the carrots if you prefer and grate them into the dressing in the large bowl. Cut the tomato into 1 cm cubes and add to the carrots in the large bowl.

Add the lettuce and carefully combine. Season the salad with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Serve the pide and salad alongside each other on plates.

## 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/)



# Içli Pide au fromage en saumure, aux oignons et au yogourt à la menthe

Avec ses ingrédients, le plat génère 50 % de CO2 en moins

Végétarien Famille Écologique 30 – 40 minutes • 827 kcal • Cuisiner au 2e jour



Pâte à pizza



Fromage en saumure



Oignon rouge



Cumin noir



Menthe



Salade



Yogourt à la crème



Gousse d'ail



Vinaigrette au  
babeurre et au citron



Tomates



Carottes



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Vinaigre\*, Poivre\*, Sel\*, Sucre\*, Huile d'olive\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson, 1 saladier, 1 bol, 1 râle à légumes et 1 presse-ail

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte à pizza <b>15)</b>	1 x 400 g	2 x 400 g
Fromage de berger <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Cumin noir	1 x 2 g	1 x 4 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Laitue	1 x 75 g	1 x 150 g
Yogourt à la crème <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce au babeurre et au citron <b>7) 8) 9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 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. 510 g)
Valeur calorique	681 kJ/ 163 kcal	3 459 kJ/ 827 kcal
Lipides	6,01 g	30,53 g
- dont acides gras saturés	2,02 g	10,26 g
Glucides	20,56 g	104,42 g
- dont sucre	3,40 g	17,29 g
Protéines	5,34 g	27,15 g
Sel	1,105 g	5,614 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 :** 7) lait (comprenant du 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 Petite préparation

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

Émietter finement le fromage en saumure dans un saladier.

Presser la gousse d'ail sur le fromage en saumure.

Couper l'oignon en deux, l'émincer et le répartir dans le saladier. Bien mélanger le tout avec une fourchette et assaisonner avec du poivre\*.



## 2 Faire cuire le Pide au four

Dérouler la pâte à pizza avec le papier de cuisson sur une plaque de four et la couper en deux dans le sens de la largeur. Rabattre deux fois les bords longs et répartir le mélange de fromage en saumure au milieu.

Saupoudrer de cumin noir. Presser ensuite les côtés courts avec les doigts pour créer une forme de barque.

Arrosez les bords de la pâte d'un peu d'huile d'olive et mettez le Pide au four pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Astuce : Le saladier est utilisé à nouveau à l'étape 4.



## 3 Pour le dip

Hacher finement les feuilles de menthe.

Dans un bol, mélanger la vinaigrette au babeurre et au citron et le yogourt et ajouter du sel\* et du poivre\*. Assaisonner le dip au yogourt avec la quantité souhaitée de menthe hachée.

Astuce : *Tout le monde n'aime pas la menthe, vous pouvez la présenter séparément.*



## 4 Préparer la sauce

Dans le saladier utilisé à l'étape 1, mélanger 1 cs [2 cs] de dip, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et 1 cs [2 cs] de vinaigre\* pour obtenir une vinaigrette. Assaisonner avec du sel\*, du poivre\* et du sucre\*.



## 5 Terminer la salade

Peler la quantité souhaitée de carottes et les râper dans le saladier contenant la vinaigrette. Couper la tomate en dés de 1 cm et la verser dans le saladier contenant les carottes.

Y ajouter la salade et tout mélanger délicatement. Assaisonner la salade avec du sel\* et du poivre\*.



## 6 Dresser

Disposer le Pide et la salade côte à côte sur des assiettes.

## 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/)

