

İçli Pide mit Hirtenkäse, Zwiebeln & Minzjoghurt dazu frischer Salat

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 836 kcal • Tag 3 kochen



Pizzateig



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Schwarzkümmel



Minze



Sahnejoghurt aus Saland



Knoblauchzehe



Tomaten



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Rüebli



Blattsalatsmischung



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Weissweinessig*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pizzateig 15)	1 x 400 g	2 x 400 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Schwarzkümmel	1 x 2 g	1 x 4 g
Minze	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sahnejoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Blattsalatsmischung	1 x 75 g	2 x 75 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	688 kJ/ 165 kcal	3497 kJ/ 836 kcal
Fett	6.2 g	31.4 g
– davon ges. Fettsäuren	2.1 g	10.6 g
Kohlenhydrate	20.7 g	105 g
– davon Zucker	3.6 g	18 g
Eiweiss	5.5 g	27.8 g
Salz	1.1 g	5.6 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 **Joghurt-Dip** 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.

Flücksalat 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!>

