

# Döner mit vegan Strips Chicken Style

frischer Salatfüllung und Tomatenpesto-Dip

Vegan 25 – 35 Minuten • 4.286 kj/1.024 kcal • Tag 3 kochen



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



vegane Filetstücke  
Poulet-Art



Knoblauchzehe



Mini-Fladenbrot



Tomaten



rote Zwiebel



vegane Mayonnaise



Tomatenpesto



Gurke



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

Gut, im Haus zu haben  
Olivenöl\*, Weissweinessig\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 2 kleine Schüsseln und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ vegane Filetstücke Poulet-Art <b>11</b> <b>15</b>	0.5 x	4 g **	1 x	4 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Mini-Fladenbrot <b>3</b> <b>15</b>	2 x	150 g	4 x	150 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
rote Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
vegane Mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Tomatenpesto <b>14</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack			

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	751 kJ/179 kcal	4286 kJ/1024 kcal
Fett	7,63 g	43,51 g
- davon ges. Fettsäuren	0,99 g	5,65 g
Kohlenhydrate	16,34 g	93,21 g
- davon Zucker	2,25 g	12,81 g
Eiweiss	6,66 g	37,99 g
Salz	0,777 g	4,431 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 **11** Soja **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen.

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



## Filetstücke marinieren

**Knoblauch** abziehen und in eine grosse Schüssel pressen.

Die Hälfte [alles] von der **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** und 2 EL [4 EL] **Olivenöl\*** verrühren.

**Vegane Filetstücke** unterheben und marinieren lassen.



## Dip zubereiten

**Fladenbrote** halb aufschneiden, auf ein Backblech legen und im Ofen 3 – 4 Min. aufbacken.

Damit es richtig knusprig wird, zwischendurch einmal wenden.

In der grossen Schüssel aus Schritt 1 vegane **Mayonnaise**, **Tomatenpesto** und 2 EL [4 EL] **Wasser\*** zu einem **Dip** verrühren.



## Gemüse schneiden

**Tomate** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.

**Gurke** längs viertel und in 0.5 cm grosse Stücke schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein würfeln. In einer grossen bratpfanne 1 EL [1.2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen, **Zwiebelwürfel** darin ca. 2 Min. anschwitzen.

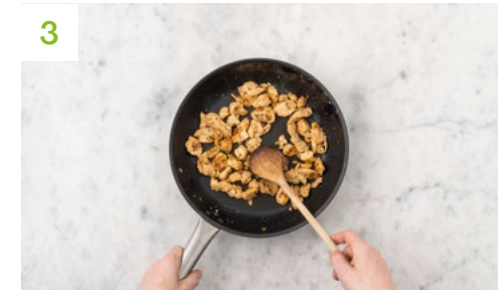
Danach in eine zweite grosse Schüssel geben und beiseitestellen.



## Salat fertigstellen

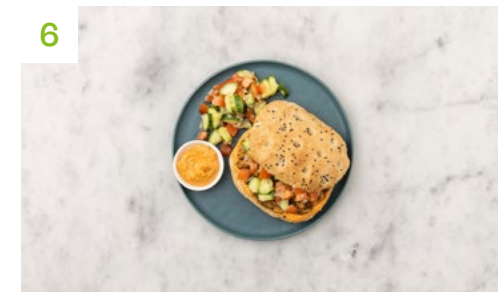
**Gurken-** und **Tomatenwürfel** zu den **Zwiebeln** in die grosse Schüssel geben.

Mit 1 TL [2 TL] **Weissweinessig\***, 1 Prise **Zucker\*** **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Filetstücke braten

Dieselbe Bratpfanne erneut auf mittlerer bis hoher Hitze erwärmen, die marinierten **Filetstücke** hinzufügen und 5 – 6 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie goldbraun gebraten sind.



## Anrichten

**Fladenbrot** nach Belieben mit **Tomatenpesto-Dip** bestreichen und mit **veganen Filetstücken** und **Tomaten-Gurken-Salat** belegen.

Restlichen **Dip** und **Salat** dazureichen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Doner kebab with vegan strips chicken style, fresh salad filling and tomato pesto dip

Vegan 25-35 minutes • 4.286 kj/1024 kcal • Cook on day 3

22



"Hello Buon Appetito" spice mix



Vegan fillet pieces chicken style



Garlic cloves



Mini-pita bread



Tomatoes



Red onion



Vegan mayonnaise



Tomato pesto



Cucumber



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

Good to have at hand

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

# Let's get started

Wash the vegetables.

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

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 garlic press, 2 small bowls and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
“Hello Buon Appetito” spice mix	0.5 x	4 g **	1 x	4 g
Vegan chicken-style fillet pieces <b>(11) (15)</b>	1 x	250 g	2 x	250 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Mini-pita bread <b>(3) (15)</b>	2 x	150 g	4 x	150 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Red onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Tomato pesto <b>(14)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Chicken stock powder*, oil*, water*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

\*Good to have at hand.

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

## Average nutritional values per

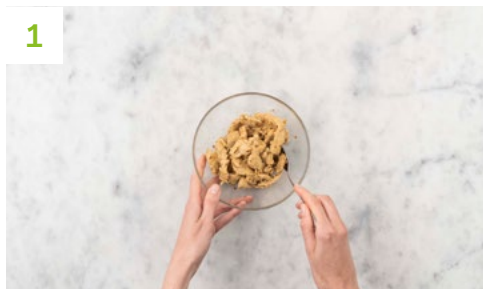
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	751 kJ/179 kcal	4.286 kJ/1.024 kcal
Fat	7.63 g	43.51 g
– incl. saturated fats	0.99 g	5.65 g
Carbohydrate	16.34 g	93.21 g
– incl. sugar	2.25 g	12.81 g
Protein	6.66 g	37.99 g
Salt	0.777 g	4.431 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 **(11)** Soya **(14)** Sulphur dioxides and sulphites **(15)** Wheat.

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



## 1 Marinate fillet pieces

Peel the garlic and press it into a large bowl.

Mix half [all] of the “Hello Buon Appetito” spice mix and 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*.

Add vegan fillet pieces and leave to marinate.



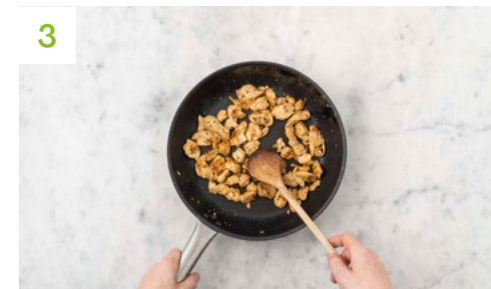
## 2 Chop the vegetables

Cut the tomato into approx. 1 cm cubes, removing the stalk.

Quarter cucumber lengthways and cut into 0.5 cm pieces.

Halve, peel and finely dice the onion. Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan and sauté diced onion for approx. 2 min.

Then put into a second large bowl and set it aside.



## 3 Fry the fillet pieces

Heat the same frying pan again on medium-high heat, add the marinated fillet pieces and fry for 5-6 min., stirring occasionally, until golden brown.

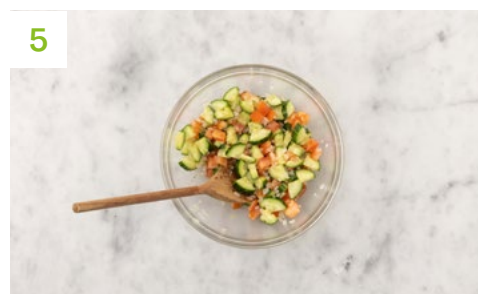


## 4 Prepare the dip

Slice pita breads half-open, put on a baking tray and crisp up in the oven for 3-4 min.

Turn once during that time so that it gets really crispy.

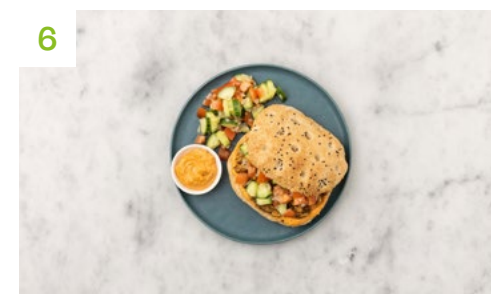
In the large bowl from step 1, whisk together vegan mayonnaise, tomato pesto and 2 tbsp. [4 tbsp.] water\* to make a dip.



## 5 Finish the salad

Add diced cucumber and tomato to the onions in the large bowl.

Mix with 1 tsp. [2 tsp.] white wine vinegar\*, 1 pinch of sugar\*, salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Brush pita bread with tomato pesto dip according to taste and top with vegan fillet pieces and tomato and cucumber salad.

Serve with remaining dip and salad.

**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!)





# Döner avec des bâtonnets végétaliens Chicken Style, de la salade fraîche et un dip au pesto de tomates

Végétalien 25 – 35 minutes • 4.286 kj/1024 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Filets de poulet  
végétaliens



Gousse d'ail



Petits pains pita



Tomates



Oignon rouge



Mayonnaise végétalienne



Pesto de tomates



Concombre



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
Huile d'olive\*, vinaigre de vin blanc\*, poivre\*,  
sel\*

# C'est parti

Laver les légumes.

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 presse-ail, 2 bols et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	0.5 x	4 g **	1 x	4 g
Filets de poulet végétaliens <b>(11) (15)</b>	1 x	250 g	2 x	250 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Petits pains pita <b>(3) (15)</b>	2 x	150 g	4 x	150 g
Tomates	1 x	100 g	2 x	100 g
Oignon rouge	1 x	100 g	2 x	100 g
Mayonnaise végétalienne	2 x	25 g	4 x	25 g
Pesto de tomates <b>(14)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Concombre	1 x	200 g	2 x	200 g
Bouillon de volaille en poudre, huile*, eau*	Détails dans le texte			
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1000 g)
Valeur calorique	751 kJ/179 kcal	4.286 kJ/1024 kcal
Lipides	7.63 g	43.51 g
- dont acides gras saturés	0.99 g	5.65 g
Glucides	16.34 g	93.21 g
- dont sucre	2.25 g	12.81 g
Protéines	6.66 g	37.99 g
Sel	0.777 g	4.431 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 11) soja 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé.

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



## 1 Faire mariner les morceaux de filet

Peler l'ail et le presser dans un saladier.

Mélanger la moitié [l'ensemble] du mélange d'épices « Hello Buon Appetito » et 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*.

Incorporer les morceaux de filet végétalien et laisser mariner.



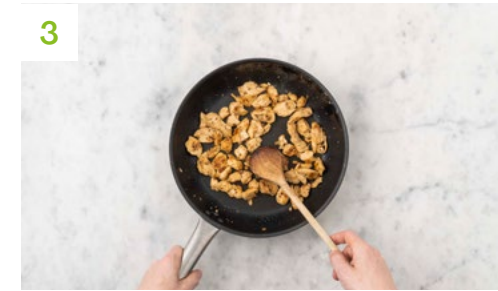
## 2 Couper les légumes

Couper la tomate en dés d'environ 1 cm, en enlevant le pédoncule.

Couper le concombre en quart dans la longueur, puis en morceaux d'env. 0.5 cm.

Couper l'oignon en deux, le peler puis le débiter en petits dés. Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [1.2 cs] d'huile d'olive\* et faire revenir les dés d'oignon env. 2 min.

Les mettre ensuite dans un saladier et réserver.



## 3 Faire revenir les filets

Chauffer à nouveau la poêle à feu moyen/vif, ajouter les morceaux de filet marinés et faire revenir 5 à 6 min. en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



## 4 Préparer le dip

Couper les petits pains en deux, les poser sur une plaque de four et les enfourner 3 à 4 minutes.

Le retourner une fois entre pour qu'il devienne vraiment croustillant.

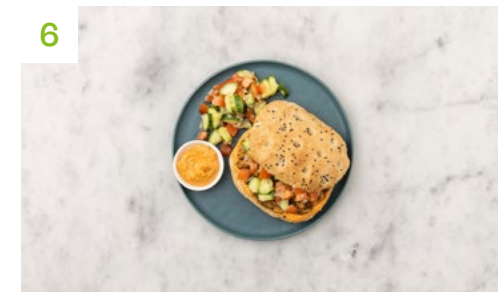
Dans le saladier de l'étape 1, mélanger la mayonnaise végétalienne, le pesto de tomates et 2 cs [4 cs] d'eau\* pour obtenir une sauce.



## 5 Préparer la salade

Ajouter les dés de concombre et de tomate aux oignons dans le saladier.

Mélanger avec 1 cc [2 cc] de vinaigre de vin blanc\*, 1 pincée de sucre\* du sel\* et du poivre\*.



## 6 Dresser

Tartiner le pain pita de sauce au pesto de tomates et garnir de morceaux de filet végétalien et de salade de tomates et de concombre.

Ajouter le reste de dip et la salade.

## 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) !

