



Dürüm Döner mit Halloumi,

würzigem Ofengemüse und Knoblauchjoghurt



HELLO KNOBLAUCH

Knoblauch ist ein natürliches Antibiotikum – und komplett nebenwirkungsfrei! Ursache sind die sogenannten Phytonzide, die in der Knolle enthalten sind.



Halloumi



Tortilla-Wraps



rote Zwiebel



Tomate



Zucchini



rote Spitzpeperoni



Salatherz



Joghurt



Knoblauchzehe



türkische Gewürzmischung



Petersilie

35 – 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Für Dürüm musst Du ab sofort nicht noch mal raus – mit unserem Rezept hast Du die türkische Dönerrolle ruckzuck selbst gemacht. Für die Zubereitung des **ballaststoffreichen** Gerichts brauchst Du ausserdem lediglich Deinen Backofen und eine kleine Schüssel für den Knoblauchjoghurt. Der schmeckt übrigens besonders aromatisch, da der Knoblauch zunächst mit dem Ofengemüse gegart wird. Da heisst es nur noch: Alles zusammenrollen und geniessen!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 Backbleche** mit **Backpapier**, **1 Knoblauchpresse** und **1 kleine Schüssel**.



1 OFENGEMÜSE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor.

Enden der **Zucchini** entfernen und **Zucchini** in ca. 1,5 cm grosse Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen.

Rote Zwiebel abziehen und achteln.

Rote Spitzpeperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in mundgerechte Stücke schneiden.



2 OFENGEMÜSE BACKEN

Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für den **Halloumi** lassen), mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Gemüse** im Backofen ca. 20 Min. garen, bis das **Gemüse** weich ist.

Knoblauch nach 10 Min. aus dem Ofen nehmen.



3 HALLOUMI BACKEN

Halloumi in mundgerechte Stücke schneiden, zum **Gemüse** geben und bis zum Ende 15 Min. mitbacken, bis der **Halloumi** goldbraun ist.

Tomate in dünne Scheiben schneiden.

Salatherz in 1 cm breite Streifen schneiden.



4 KNOBLAUCHJOGHURT MISCHEN

Gebackenen **Knoblauch** in eine kleine Schüssel pressen.

Petersilie fein hacken.

Hälfte der gehackten **Petersilie** zusammen mit **Joghurt** in der Schüssel glatt rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 ZUM SCHLUSS

In den letzten 2 Min. der Garzeit des **Ofengemüses Wraps** auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech im Backofen aufwärmen.



6 WRAPS BEFÜLLEN

Wraps mit **Knoblauchjoghurt** bestreichen, mit **Salat** und **Tomatenscheiben** belegen und zum Schluss das **Ofengemüse** und den **Halloumi** dazugeben. Mit restlicher **Petersilie** bestreuen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
türkische Gewürzmischung	1 x	2 g	1 x	4 g
Halloumi 5)	1 x	250 g	2 x	250 g
Tomate	1 x	100 g	2 x	100 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Petersilie 6)	0,5 x	10 g	1 x	10 g
Joghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Tortilla-Wraps 1)	1 x	280 g	2 x	280 g

Olivenöl* für Schritt 2	1 EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
6) Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	609 kJ/145 kcal	3.853 kJ/921 kcal
Fett	7 g	45 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	24 g
Kohlenhydrate	13 g	82 g
- davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiss	7 g	45 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

En Guete!

f i y p #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Dürüm doner kebab with halloumi, spicy oven vegetables and garlic yoghurt



HELLO GARLIC

Garlic is a natural antibiotic – with absolutely no side effects! This is because of the phytochemicals which the bulb contains.



Halloumi



Tortilla wraps



Red onion



Tomato



Courgette



Pointed red pepper



Lettuce



Yoghurt



Garlic cloves



Turkish spice mixture



Parsley

35 - 45 minutes (depending on number of persons)

Level 1

Veggie

From now on you don't have to go out again for a kebab – with our recipe you can make your own Turkish doner. All you need to prepare the high-fibre dish is your oven and a small bowl for the garlic yoghurt. It tastes particularly aromatic, since the garlic is first cooked with the oven vegetables. Then all you need to do is roll everything together and tuck in!

Wash **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **2 baking trays** with **baking paper**, **1 garlic press** and **1 small bowl**.



1 CUT VEGETABLE BAKE

Preheat the oven to **230 °C** top/bottom heat (**210 °C** fan oven).

Remove the ends of the **courgette** and cut the **courgette** into approx. 1.5 cm pieces.

Peel the **garlic**.

Peel **red onion** and cut into eighths.

Halve the **pointed red pepper**, remove the core and chop **pepper halves** into bite-sized pieces.



2 BAKE VEGETABLES

Place the **vegetables** on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the **halloumi**), mix with 1 tbsp [2 tbsp] **olive oil***, **spice mixture**, **salt*** and **pepper***. Cook in the oven for approx. 20 min., until the **vegetables** are soft.

Take **garlic** out of the oven after 10 min.



3 BAKE HALLOUMI

Cut the **halloumi** into bite-sized pieces, add to the **vegetables** and bake for 15 min. until the **halloumi** is golden brown.

Cut **tomato** into thin slices.

Cut **lettuce** into strips 1 cm wide.



4 MIX GARLIC YOGHURT

Press the baked **garlic** in a small bowl.

Finely chop the **parsley**.

Mix **half** of the **chopped parsley** together with **yoghurt** in a bowl until smooth. Season with **salt*** and **pepper***.



5 FINALLY

In the last 2 min. of the cooking time for the **baked vegetables**, heat up **wraps** on a second baking tray covered with baking paper in the oven.



6 FILL WRAPS

Coat the **wraps** with **garlic yoghurt**, cover with **salad** and **tomato slices** and finally add the **baked vegetables** and **halloumi**. Sprinkle with rest of **parsley** and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Pointed red pepper	1 x	100 g	2 x	100 g
Turkish spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Halloumi 5)	1 x	250 g	2 x	250 g
Tomato	1 x	100 g	2 x	100 g
Lettuce heart (romaine)	1 x	170 g	2 x	170 g
Parsley 6)	0.5 x	10 g	1 x	10 g
Yoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Tortilla wraps 1)	1 x	280 g	2 x	280 g
Olive oil* for step 2		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

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

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER

	100 g	PORTION
Calories	609 kJ/145 kcal	3.853 kJ/921 kcal
Fat	7 g	45 g
- incl. saturated fats	4 g	24 g
Carbohydrate	13 g	82 g
- incl. sugar	3 g	17 g
Protein	7 g	45 g
Salt	0 g	3 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk

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

Bon appetit!

f i y p #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Dürüm doner kebab avec halloumi, légumes épicés au four et yaourt à l'ail



HELLO AIL

L'ail est un antibiotique naturel dénué d'effets secondaires ! Et ce, grâce aux phytonutriments présents dans le tubercule.



Halloumi



Tortillas



Oignon rouge



Tomates



Courgette



Poivron rouge long



Laitue romaine



Yogourt



Gousse d'ail



Mélange d'épices turques



Persil

35 à 45 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

Veggie

Désormais, vous n'aurez plus besoin de sortir pour déguster un dürüm. Vous réaliserez vous-même cette spécialité turque. Tout ce dont vous aurez besoin en plus pour préparer ce plat riche en fibres est votre four et un petit bol pour le yaourt à l'ail. Son goût est particulièrement aromatique, puisque l'ail est d'abord cuit avec les légumes au four. Une seule consigne : tout rouler et savourer !

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, vous aurez besoin de **2 plaques de four** avec **du papier de cuisson**, **1 presse-ail** et **1 petit bol**.



1 COUPER LES LÉGUMES À CUIRE AU FOUR

Préchauffer le four à **230 °C** (chaleur tournante **210 °C**).

Couper les extrémités de la **courgette** et la débiter en morceaux d'environ 1,5 cm.

Peler l'**ail**.

Peler l'**oignon rouge** et le couper en huit.

Couper le **poivron long rouge** en deux, enlever les graines et le **détailler** en petits morceaux.



2 LÉGUMES À CUIRE AU FOUR

Déposer les **légumes** sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson (laisser un peu de place pour l'**halloumi**), verser 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive***, le **mélange d'épices**, le **sel*** et le **poivre***. Cuire au four env. 20 min jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

Retirer du four l'**ail** après 10 min.



3 CUIRE L'HALLOUMI

Couper l'**halloumi** en bouchées, **ajouter aux légumes** et cuire au four pendant 15 minutes jusqu'à ce que l'**halloumi** soit doré.

Couper les **tomates** en fines lamelles.

Couper la **laitue romaine** en tranches de 1 cm de large.



4 MÉLANGER LE YOGOURT À L'AIL

Presser l'**ail** cuit dans un petit saladier.

Hacher finement le **persil**.

Mélanger la **moitié** du **persil haché** avec le **yaourt** dans un bol jusqu'à consistance lisse. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



5 POUR FINIR

Dans les 2 dernières minutes du temps de cuisson des **légumes au four**, chauffer au four les **wraps** sur une deuxième plaque recouverte de papier de cuisson.



6 REMPLISSAGE DES WRAPS

Enrober les **wraps** de yaourt à l'**ail**, couvrir de **salade** et de tranches de **tomates** et enfin ajouter les **légumes au four** et l'**halloumi**. Parsemer avec le **persil** restant et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Poivron rouge long	1 x	100 g	2 x	100 g
Mélange d'épices turques	1 x	2 g	1 x	4 g
Halloumi 5)	1 x	250 g	2 x	250 g
Tomates	1 x	100 g	2 x	100 g
Salade romaine	1 x	170 g	2 x	170 g
Persil ☞	0,5 x	10 g	1 x	10 g
Yogourt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Tortillas 1)	1 x	280 g	2 x	280 g
Huile d'olive* pour l'étape 2		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

☞ Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	609 kJ/145 kcal	3.853 kJ/921 kcal
Graisse	7 g	45 g
- dont acides gras saturés	4 g	24 g
Glucides	13 g	82 g
- dont sucre	3 g	17 g
Protéines	7 g	45 g
Sel	0 g	3 g

ALLERGÈNES

1) céréale contenant du gluten 5) lait

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

Bon appétit !



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch