

# Poulet-Döner mit gebackener Aubergine dazu Knoblauch-Joghurt und Tomaten-Hirtenkäse-Dip

30 – 40 Minuten • 4.100 kj/980 kcal • Tag 3 kochen

2



Fladenbrot



Naturjoghurt



Hirtenkäse



Knoblauchzehe



Tomaten



rote Zwiebel



Aubergine



Pouletbrustfilet



Mayonnaise



Kopfsalat



Ketchup

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Fladenbrot <b>1</b> <b>8</b>	1 x 400 g	2 x 400 g
Naturjoghurt <b>5</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Hirtenkäse <b>5</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mayonnaise <b>2</b> <b>4</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Kopfsalat	1 x 450 g **	1 x 450 g
Ketchup <b>3</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Öl* für Schritt 1, 2, 4 und 5	je 1 EL	je 2 EL

Salz\*, Pfeffer\* 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	569 kJ/136 kcal	4.100 kJ/980 kcal
Fett	4.38 g	31.53 g
- davon ges. Fettsäuren	0.82 g	5.87 g
Kohlenhydrate	15.20 g	109.42 g
- davon Zucker	2.51 g	18.08 g
Eiweiss	8.75 g	63.03 g
Salz	0.663 g	4.777 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 :** **1** Glutenhaltiges Getreide **2** Eier **3** Sellerie **4** Senf **5** Milch **8** Sesamsamen.



## Für das Grillgemüse

Enden der **Aubergine** entfernen, **Aubergine** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Rote Zwiebel** abziehen und in 0.5 cm dicke Spalten schneiden.

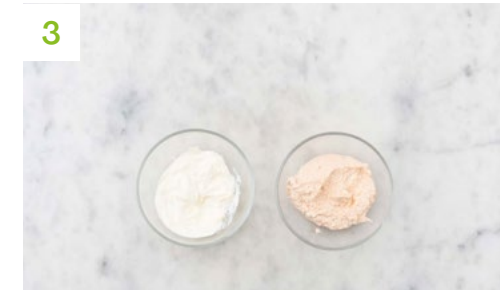
**Knoblauch** abziehen. Hälfte des **Knoblauchs** in eine grosse Schüssel pressen und mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Pouletbrust** im **Knoblauchöl** wenden und marinieren lassen.



## Auberginen backen

**Auberginenscheiben** und **Zwiebelspalten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. 1 EL [2 EL] **Öl\*** über die **Auberginenscheiben** geben, mit **Salz\*** würzen und im vorgeheizten Ofen für 20 – 25 Min. goldbraun backen.



## Dips zubereiten

Restlichen **Knoblauch** in eine kleine Schüssel pressen und mit **Mayonnaise** und der Hälfte des **Joghurts** zu einem **Dip** glatt rühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Hälfte des **Hirtenkäses** in einer weiteren kleinen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.

**Tomatenketchup** zugeben und vermengen. Mit dem **restlichen Joghurt** zu einer **glatten Creme** verrühren. Mit **Pfeffer\*** und **Salz\*** abschmecken.



## Pouletbrüste braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Filets** darin je Seite 1 – 2 Min. scharf anbraten.

Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und mit auf das Backblech legen. **Pouletbrustfilets** auf der mittleren Schiene im Backofen 5 – 7 Min. fertig garen, bis sie innen nicht mehr rosa sind.

**Fladenbrot** ebenfalls mit in den Ofen geben und aufbacken.



## Gemüse schneiden

Strunk der **Tomate** entfernen. **Tomate** halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

**Kopfsalat** halbieren, Strunk entfernen und **Kopfsalat** längs in breite Streifen schneiden.

**Tomatenhalbmonde** und **Salatstreifen** in eine grosse Schüssel geben. **Restlichen Hirtenkäse darüberbröseln**. Alles zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Fladenbrot füllen

**Pouletbrust** in feine Streifen schneiden.

**Fladenbrot** vierteln, aufschneiden und nach Belieben mit der **Tomaten-Hirtenkäse-Creme** bestreichen. Mit **Grillgemüse**, **Pouletstreifen** und **Salat** belegen. Zum Schluss mit dem **Knoblauchdip** toppen.

## En Guete!

# Chicken kebab with baked aubergine served with garlic yoghurt and tomato and feta cheese dip

30 – 40 minutes • 4.100 kj/980 kcal • Cook on day 3

2



Pita bread



Natural yoghurt



Feta cheese



Garlic cloves



Tomatoes



Red onion



Aubergine



Chicken breast fillet



Mayonnaise



Lettuce



Ketchup

Good to have at hand

Pepper\*, salt\*, oil\*

# Let's get started

Wash vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

## What you need

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Flatbread <b>1)</b> <b>8)</b>	1 x 400 g	2 x 400 g
Natural yoghurt <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Feta cheese <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Red onions	1 x 80 g	2 x 80 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mayonnaise <b>2)</b> <b>4)</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Lettuce	1 x 450 g**	1 x 450 g
Ketchup <b>3)</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Oil* for steps 1, 2, 4 and 5	1 tbsp. each	2 tbsp. each
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	569 kJ/136 kcal	4.100 kJ/980 kcal
Fat	4.38 g	31.53 g
- incl. saturated fats	0.82 g	5.87 g
Carbohydrate	15.20 g	109.42 g
- incl. sugar	2.51 g	18.08 g
Protein	8.75 g	63.03 g
Salt	0.663 g	4.777 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:** **1)** Cereals containing gluten **2)** Eggs **3)** Celery **4)** Mustard **5)** Milk **8)** Sesame seeds.



## For the grilled vegetables

Cut off the ends of the **aubergine**, then cut **aubergine** into slices approx. 1 cm. thick.

Peel the **red onion** and cut it into wedges 0.5 cm thick.

Peel the **garlic**. Press half of the **garlic** into a large bowl and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\***, **salt\*** and **pepper\***.

Coat the **chicken breast** in the **garlic oil** and leave it to marinate.



## Fry the chicken breasts

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** in a large frying pan and **sauté fillets** for 1-2 min. on each side on high heat. Then remove them from the frying pan and put them on the baking tray. Cook the **chicken breasts** on the middle shelf of the oven for 5-7 min. until they are no longer pink inside. Also put **pita bread** into the oven and crisp it up.



## Bake aubergine

Spread the **aubergine** slices and **onion** wedges on a baking tray lined with baking paper. Pour 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** over the **aubergine slices**, season with **salt\***, and bake in the preheated oven for 20-25 min. until golden brown.

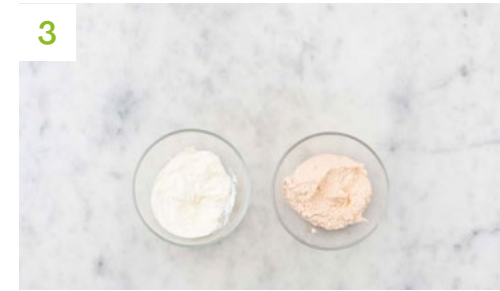


## Chop vegetables

Remove stalk from **tomato**. Halve **tomato** and cut it into thin half-moons.

Cut lettuce in half, remove stalk and cut **lettuce** halves lengthways into wide strips.

Put **tomato** half-moons and strips of **lettuce** into a large bowl. **Crumble** the **rest** of the **feta cheese** on top. Mix everything with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\***, **salt\*** and **pepper\***.



## Prepare the dips

Squeeze the rest of the **garlic** into a small bowl and mix with the **mayonnaise** and half of the the **yoghurt** until you have a smooth **dip**. Season with **salt\*** and **pepper\***.

Crush half of the **feta cheese** in another small bowl using a fork.

Add **tomato ketchup** and mix together. Mix with the **rest** of the **yoghurt** to make a **smooth cream**. Season with **pepper\*** and **salt\***.



## Fill pita bread

Cut **chicken breast** into thin strips.

Cut **pita bread** into quarters, slice these open, then brush them with the **tomato** and **feta cheese cream** according to taste. Fill with **grilled vegetables**, **strips of chicken** and **salad**. Finally top with the **garlic dip**.

**Bon appetit!**

# Kebab au poulet et aubergine au four

avec du yogourt à l'ail et une sauce tomate au fromage en saumure

30 – 40 minutes • 4.100 kJ/980 kcal • Cuisiner au 3e jour

2



Natürlicher  
Geschmack

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



Pain pita



Yogourt nature



Fromage en saumure



Gousse d'ail



Tomates



Oignon rouge



Aubergine



Blanc de poulet



Mayonnaise



Cœur de laitue (romaine)



Ketchup

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

## Ce dont vous avez besoin

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

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pain pita <b>1</b> <b>8</b> )	1 x 400 g	2 x 400 g
Yogourt nature <b>5</b> )	1 x 100 g	1 x 200 g
Fromage en saumure <b>5</b> )	1 x 100 g	1 x 200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons rouges	1 x 80 g	2 x 80 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mayonnaise <b>2</b> <b>4</b> )	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Ketchup <b>3</b> )	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Huile* pour les étapes 1, 2, 4 et 5	1 cs chaque	2 cs chaque

Sel\*, poivre\* selon les goûts

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	569 kJ/136 kcal	4.100 kJ/980 kcal
Lipides	4.38 g	31.53 g
- dont acides gras saturés	0.82 g	5.87 g
Glucides	15.20 g	109.42 g
- dont sucre	2.51 g	18.08 g
Protéines	8.75 g	63.03 g
Sel	0.663 g	4.777 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 :** **1**) céréales contenant du gluten **2**) œufs **3**) céleri **4**) moutarde **5**) lait **8**) graines de sésame.



## Pour les légumes grillés

Retirer les extrémités de l'**aubergine** et couper en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

Peler l'**oignon rouge** et débiter en tranches de 0,5 cm d'épaisseur.

Peler l'ail. Presser la moitié de l'**ail** dans un petit saladier et mélanger avec 1 cs [2 cs] d'**huile\***, du **sel\*** et du **poivre\***.

Retourner le **blanc de poulet** dans l'**huile** à l'**ail** et laisser mariner.



## Faire cuire les aubergines

Répartir les tranches d'**aubergine** et d'**oignon** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Verser 1 cs [2 cs] d'**huile\*** sur les **tranches d'aubergines**, **saler\*** et faire cuire au four préchauffé 20 à 25 min. jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



## Préparer les sauces

Presser le reste de l'**ail** dans un petit saladier et mélanger à la **mayonnaise** et à la moitié du **yogourt** pour obtenir une **sauce** onctueuse. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.

Avec une **fourchette**, écraser la moitié du **fromage en saumure** dans un autre petit saladier.

Ajouter le **ketchup** à la **tomate** et mélanger. Ajouter le reste de **yogourt** et mélanger jusqu'à obtenir une **crème** homogène. Assaisonner avec du **poivre\*** et du **sel\***.



## Faire revenir les blancs de poulet

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** et y saisir à feu vif les **blancs de poulet 1** à 2 min. de chaque côté. Les sortir en suite de la poêle et les poser sur la plaque de four. Enfourner les **blancs de poulet** à mi-hauteur 5 à 7 min. jusqu'à ce qu'ils ne soient plus rosés à l'intérieur. Mettre le **pain pita** au four et faire cuire.



## Couper les légumes

Enlever la partie dure de la **tomate**. Couper la **tomate** en deux puis en fines demi-lunes.

Couper la **laitue** en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en bandes larges.

Dans un grand **saladier**, mettre les bandes de **laitue** et les demi-lunes de **tomates**. Émietter le **reste de fromage en saumure** dessus. Mélanger le tout avec 1 cs [2 cs] d'**huile\***, du **sel\*** et du **poivre\***.



## Garnir le pain pita

Couper le **blanc de poulet** en bandes fines.

Couper le **pain pita** en quatre, l'ouvrir et recouvrir de **crème** à la **tomate** et au **fromage en saumure**. Garnir de **légumes grillés**, de **bandes de poulet** et de **laitue**. Recouvrir de sauce à l'**ail**.

**Bon appétit !**