

# İçli Pide mit Hirtenkäse, Zwiebeln & Minzjoghurt dazu frischer Salat

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 813 kcal • Tag 3 kochen



Frischer Blech-Pizzateig



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Schwarzkümmel



Minze



Petersilie



Blattsalatsmischung



Sahnejoghurt



Knoblauchzehe



Tomate



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Karotte



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Weißweinessig\*, Zucker\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 Backblech, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, Gemüseribe und Knoblauchpresse

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pizzateig <b>15)</b>	400 g	600 g**	800 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Blattsalzmischung	75 g	100 g	150 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	1	2	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Karotte <b>DE</b>	1	2	2

\*\*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	669 kJ/160 kcal	3400 kJ/813 kcal
Fett	5,6 g	28,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	9,2 g
Kohlenhydrate	20,9 g	106,3 g
– davon Zucker	2,8 g	14,1 g
Eiweiß	6,1 g	30,8 g
Salz	1,25 g	6,34 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!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



## Kleine Vorbereitung

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

**Hirtenkäse** in eine große Schüssel bröseln.

**Petersilienblätter** fein hacken und zu dem **Hirtenkäse** geben.

**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.



## Für das Dressing

In der großen Schüssel aus Schritt 1 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Dip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.



## 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.



## Salat vollenden

**Karotte** nach Belieben schälen und in die große Schüssel mit dem **Dressing** raspeln.

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden und zu der **Karotte** in die große Schüssel geben.

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



## 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.



## Anrichten

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

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

