

Grillen auf Griechisch: Hirtenkäse-Schiffchen

mit geröstetem Sauerteigbrot und Tzatziki

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 797 kcal • Tag 5 kochen

44



frischer Sauerteig



Hirtenkäse



rote Spitzpaprika



kleine Salatgurke



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Minze



Petersilie



Naturjoghurt



geriebener Oregano



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche Kräuter und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Weißweinessig*, Honig*, Salz*, Pfeffer*, Mehl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Sauerteig 15 16 19	300 g	450 g	600 g
Hirtenkäse 7	200 g	300 g	400 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
kleine Salatgurke	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Minze/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Naturjoghurt 7	150 g	225 g	300 g
geriebener Oregano	1 g**	1,5 g**	2 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 610 g)
Brennwert	547 kJ/131 kcal	3335 kJ/797 kcal
Fett	5 g	30,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	11,3 g
Kohlenhydrate	15 g	91,4 g
– davon Zucker	4 g	24,5 g
Eiweiß	6,4 g	38,9 g
Salz	0,76 g	4,6 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) **15** Weizen **16** Gerste **19** Dinkel

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



Hirtenkäse vorbereiten

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

Tipp: Alternativ kannst Du auch den Grill vorheizen.

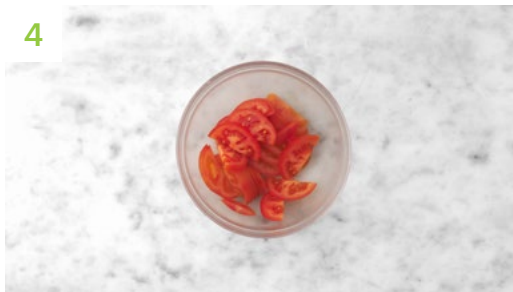
Spitzpaprika in feine Ringe schneiden

Die Hälfte des **Knoblauchs** fein hacken. Restlichen **Knoblauch** abziehen.

Aus Aluminiumfolie 2 [3 | 4] etwa 10 cm lange und 7 cm breite Schiffchen formen.

Jedes Schiffchen mit etwas **Olivenöl*** beträufeln, **Paprika** hineingeben und mit etwas **Oregano, Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Hirtenkäse darauf legen und mit „Hello Paprika“ und etwas **Oregano** toppen.



Für den Salat

Tomaten halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Tipp: Du kannst die Zwiebeln auch in Schritt 5 auf dem Grill zubereiten. Schneide sie dafür in 1 cm Zwiebelringe.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 2 – 4 Min. anbraten.

In einer großen Schüssel **Tomaten, Zwiebeln,** restliche **Kräuter,** etwas **Oregano, Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Grillbrot vorbereiten

Sauerteig vorsichtig aus der Verpackung lösen und auf eine mit **Mehl*** bestäubte Oberfläche geben.

Sauerteig in 4 [6 | 8] Stücke zerteilen und jedes Stück mit **Mehl*** bestäuben.

Stücke auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, vorsichtig mit den Fingerspitzen zu einem Rechteck formen und mit etwas **Olivenöl*** beträufeln.

Käseschiffchen daneben legen und im Ofen 15 – 18 Min. backen.

Tipp: Du kannst beides auch in Schritt 5 auf dem Grill zubereiten.



Ab an den Grill

Hirtenkäseschiffchen auf den Grill legen und 15 – 25 Min. garen, bis der **Käse** leicht geschmolzen ist.

Grillbrot je Seite 5 – 10 Min. auf den Grill geben, bis der **Teig** innen gar ist.

Zwiebelringe je Seite 2 – 5 Min. anbraten. Danach grob hacken.



Für das Tzaziki

Kräuter grob hacken.

Gurke längs halbieren, Kerngehäuse mit Hilfe eines Löffels entfernen und grob in eine Schüssel raspeln.

Joghurt, die Hälfte der **Kräuter,** restlichen gehackten **Knoblauch,** 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*,** 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*,** 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Honig*, Salz*** und **Pfeffer*** ebenfalls in die Schüssel geben und zu einem **Tzaziki** vermengen.



Anrichten

Grillbrot nach der Garzeit nach Belieben mit **Knoblauch** einreiben.

Hirtenkäse, Grillbrot, Tomatensalat und **Tzatziki** nach Belieben auf Tellern verteilen und genießen.

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>

