

Vegan Schawarma auf buntem Salat

dazu fruchtiges Harissa-Dressing und Fladenbrot

Vegan **schnell** 20 – 30 Minuten • 769 kcal • Tag 3 kochen



veganes Schawarma aus Kempththal



Libanesisches Fladenbrot



Tomaten



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Aprikosenchutney



vegane Mayonnaise



rote Zwiebel



Gurke



Salatherz (Romana)



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Salat ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Wasser*, Zucker*, Öl*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
veganes Schawarma aus Kempththal Libanesisches Fladenbrot 13 15	1 x 220 g	2 x 220 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g
Aprikosenchutney 9	1 x 50 g	2 x 50 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 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. 540 g)
Brennwert	599 kJ/ 143 kcal	3217 kJ/ 769 kcal
Fett	8.4 g	45.3 g
– davon ges. Fettsäuren	0.9 g	5 g
Kohlenhydrate	10.6 g	56.8 g
– davon Zucker	3.3 g	17.7 g
Eiweiss	5.7 g	30.8 g
Salz	0.92 g	4.95 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: 9 Senf **13** Glutenhaltiges Getreide **15** Weizen

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



Zwiebeln einlegen

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel die **Zwiebelstreifen** mit 0.5 TL [1 TL] **Salz***, 0.5 TL [1 TL] **Zucker*** und 2 TL [4 TL] **Essig*** kneten und anschliessend ziehen lassen.



Brotchips braten

Libanesisches **Fladenbrot** achteln.

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Fladenbrot** darin von allen Seiten 4 – 5 Min. anbraten, regelmässig wenden, bis das **Brot** goldbraun und knusprig ist. Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 1 weitere Min. anrösten. Dann aus der Bratpfanne nehmen.



Dressing zubereiten

Tomaten klein würfeln.

In einem hohen Gefäss Hälfte der **Tomaten**, **Mayonnaise**, „**Hello Harissa**“, **Aprikosenchutney**, 0.5 TL [1 TL] **Salz***, 2 EL [4 EL] **Wasser*** und 1 EL [2 EL] **Öl*** fein pürieren.



Schawarma braten

In der Bratpfanne aus Schritt 2 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** über mittlerer Temperatur erhitzen.

Veganes Schawarma darin 5 – 6 Min. anbraten.

Währenddessen mit dem Rezept weitermachen.



Gemüse schneiden

Restliche **Tomaten** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Romanasalat in 2 cm Streifen schneiden.



Salat anrichten

In zwei tiefen Tellern **Romanasalat** mit je 1 EL [2 EL] **Dressing** vermengen.

Salatbowl mit **Tomaten**, **Gurken**, **Schawarma** und eingelegten **Zwiebeln** toppen. Alles mit der Hälfte des restlichen **Dressings** beträufeln. Das restliche **Dressing** als **Dip** verwenden und **Brotchips** dazu servieren.

Harissa

Harissa ist eine scharfe Gewürzmischung, die in Ländern wie Marokko, Tunesien, Algerien oder Libyen fester Bestandteil der traditionellen Küche ist. Es besteht aus viel gemahlenem Chili – sei besser vorsichtig bei der Dosierung.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

