

# Döner mit würzigen veganen Strips Poulet Art

## Grillgemüse und Knoblauch-Dip

Vegan 30 – 40 Minuten • 3629 kj/867 kcal • Tag 3 kochen

11



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



vegane Filetstücke Poulet-Art



Knoblauchzehe



Fladenbrot



Tomaten



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



Veganes cremiges Sojaprodukt



Zucchini



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

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Olivenöl\*, Weissweinessig\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 2 kleine Schüsseln und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ vegane Filetstücke Poulet-Art <b>1</b> <b>10</b>	1 x	2 g	1 x	4 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Fladenbrot <b>1</b> <b>8</b>	1 x	400 g	2 x	400 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Veganes cremiges Sojaprodukt <b>10</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Öl*, Olivenöl*, Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	565 kJ/135 kcal	3.629 kJ/867 kcal
Fett	3.87 g	24.87 g
- davon ges. Fettsäuren	0.51 g	3.25 g
Kohlenhydrate	17.59 g	112.99 g
- davon Zucker	2.11 g	13.58 g
Eiweiss	6.75 g	43.35 g
Salz	0.658 g	4.226 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **8** Sesamsamen oder Sesamsamenerzeugnisse **10** Soja oder Sojaerzeugnisse.

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



## Gemüse backen

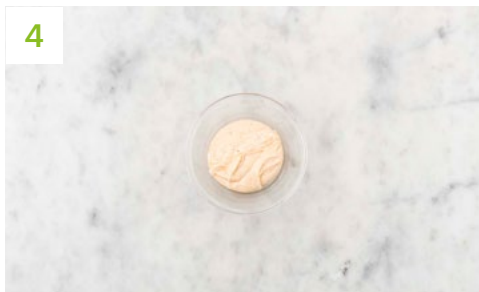
**Zwiebel** halbieren und abziehen.

Hälfte der **Zwiebel** in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren und für 20 – 25 Min. backen.

Hälfte **Knoblauch** abziehen und für 10 Min. mitbacken.



## Fladenbrot backen

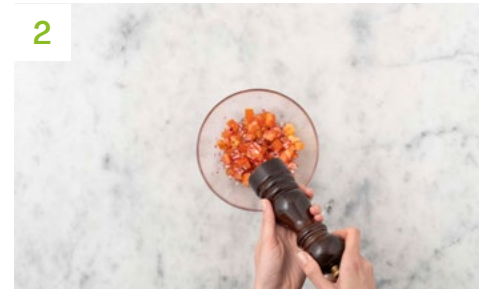
**Knoblauch** aus dem Ofen nehmen und in eine kleine Schüssel pressen.

Mit **Sojaprodukt** und 1 EL [2 EL] **Wasser\*** verrühren.

Den **Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Fladenbrot** auf einem Rost für die letzten 5 – 7 Min. der **Gemüse**-Backzeit über dem Blech in den Ofen schieben.

Damit es richtig knusprig wird, zwischendurch einmal wenden.



## Tomatensalat zubereiten

Restliche **Zwiebel** fein würfeln.

**Tomate** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.

**Zwiebel** und **Tomate** in einer kleinen Schüssel mit 1 TL [2 TL] **Weissweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.



## Filetstücke braten

Eine grosse Bratpfanne auf mittlerer bis hoher Hitze erwärmen, die marinierten **Filetstücke** hinzufügen und 5 – 6 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie goldbraun gebraten sind.



## Filetstücke marinieren

Restlichen **Knoblauch** fein hacken.

In einer grossen Schüssel gehackten **Knoblauch**, **Gewürzmischung** „Hello Buon Appetito“ und 2 EL [4 EL] **Olivenöl\*** verrühren.

Vegane **Filetstücke** unterheben und marinieren lassen.

**Salatherz** halbieren und Strunk entfernen, sodass sich die einzelnen **Salatblätter** voneinander lösen.



## Anrichten

**Fladenbrot** portionieren, aufschneiden und nach Belieben mit **Knoblauch-Dip** bestreichen.

Mit **Grillgemüse**, **veganen Filetstücken**, **Tomatensalat** und **Salatblättern** belegen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Kebab with spicy vegan chicken-style strips, grilled vegetables and garlic dip

Vegan 30-40 minutes • 3629 kj/867 kcal • Cook on day 3



“Hello Buon Appetito” spice mix



Vegan chicken-style fillet pieces



Garlic clove



Pita bread



Tomatoes



Red onion



Lettuce heart (romaine)



Vegan creamy soy product



Courgette



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

### Good to have at hand

Oil\*, olive oil\*, white wine vinegar\*, pepper\*, salt\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 garlic press, 2 small bowls and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2p		4P	
“Hello Buon Appetito” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Vegan chicken-style fillet pieces <b>1</b> <b>10</b>	1 x	175 g	2 x	175 g
Garlic cloves	2 x	4 g	4 x	4 g
Pita bread <b>1</b> <b>8</b>	1 x	400 g	2 x	400 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Lettuce heart (romaine)	1 x	170 g	2 x	170 g
Vegan creamy soy product <b>10</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g

Oil\*, olive oil\*, white wine vinegar\*  
Salt\*, pepper\*  
Amounts specified in text  
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. 1.000 g)
Calories	565 kJ/135 kcal	3.629 kJ/867 kcal
Fat	3.87 g	24.87 g
– incl. saturated fats	0.51 g	3.25 g
Carbohydrate	17.59 g	112.99 g
– incl. sugar	2.11 g	13.58 g
Protein	6.75 g	43.35 g
Salt	0.658 g	4.226 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 (wheat) or products thereof **8)** Sesame seeds or products thereof **10)** Soya or soya products.

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



## Bake vegetables

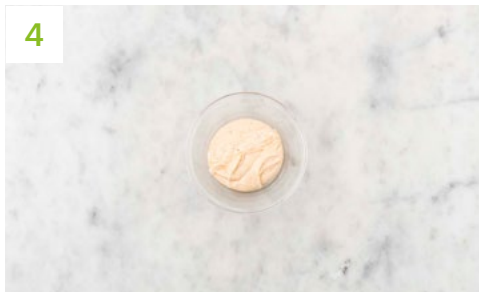
Halve and peel the onion.

Cut half of the onion into slices about 1 cm thick.

Cut the ends off the courgette and cut diagonally into slices approx. 1 cm thick.

Put the vegetables on a baking tray lined with baking paper, marinate with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\* and bake for 20-25 minutes.

Peel half of the garlic and bake for 10 min.



## Bake pita bread

Take the garlic out of the oven it and press it into a small bowl.

Mix with soy product and 1 tbsp. [2 tbsp.] water\*.

Season dip with salt\* and pepper\*.

Place pita bread on a rack above the tray in the oven for the last 5-7 min. of the vegetable cooking time.

Turn once during that time so that it gets really crispy.

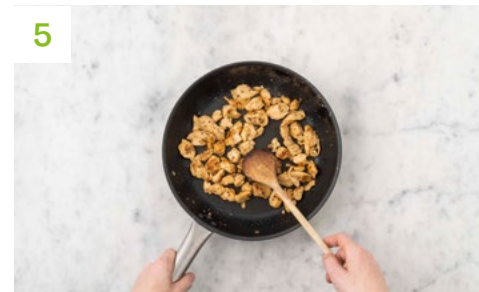


## Prepare tomato salad

Finely dice the remaining onion.

Cut the tomato into approx. 1 cm cubes, removing the stalk.

In a small bowl, marinate the onion and tomato with 1 tsp [2 tsp] white wine vinegar\*, salt\* and pepper\*.



## Fry the fillet pieces

Heat a large frying pan over medium-high heat, add the marinated fillet pieces and fry for 5-6 min., stirring occasionally, until golden brown.



## Marinate the fillet pieces

Finely chop the remaining garlic.

In a large bowl, stir together the minced garlic, “Hello Buon Appetito” spice mix, and 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*.

Add in the vegan fillet pieces and allow to marinate.

Cut the lettuce heart in half and remove stalk to separate the individual lettuce leaves.



## Serve

Portion pita bread, slice and spread with garlic dip to taste.

Top with the grilled vegetables, vegan fillet pieces, tomato salad and lettuce leaves.

## Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Kebab avec des lanières de poulet végétalien épicé, légumes grillés et dip à l'ail

11

Végétalien 30 – 40 minutes • 3.629 kj/867 kcal • Cuisiner au 3e jour



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Morceaux de  
poulet végétalien



Gousse d'ail



Pain pita



Tomates



Oignon rouge



Cœur de laitue (romaine)



Produit au soja  
crémeux végétalien



Courgettes



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Huile\*, huile d'olive\*, vinaigre de vin blanc\*,  
poivre\*, sel\*

# C'est parti

Laver les légumes.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 presse-ail, 2 bols et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x	2 g	1 x	4 g
Filets de poulet végétaliens <b>1</b> <b>10</b>	1 x	175 g	2 x	175 g
Gousse d'ail	2 x	4 g	4 x	4 g
Pain pita <b>1</b> <b>8</b>	1 x	400 g	2 x	400 g
Tomates	1 x	100 g	2 x	100 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Cœur de laitue (romaine)	1 x	170 g	2 x	170 g
Produit au soja crémeux végétalien <b>10</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g

Huile\*, huile d'olive\*, vinaigre de vin blanc\*, sel\*  
Détails dans le texte

Sel\*, poivre\* selon les goûts

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir 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	565 kJ/135 kcal	3.629 kJ/867 kcal
Lipides	3.87 g	24.87 g
- dont acides gras saturés	0.51 g	3.25 g
Glucides	17.59 g	112.99 g
- dont sucre	2.11 g	13.58 g
Protéines	6.75 g	43.35 g
Sel	0.658 g	4.226 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **8**) graines de sésame ou produits à base de graines de sésame **10**) soja ou produits à base de soja.

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



### Cuire les légumes

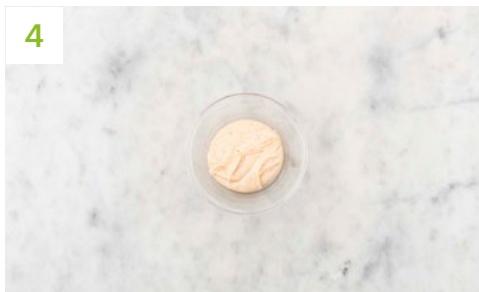
Couper l'oignon en deux et l'éplucher.

Couper la moitié de l'oignon en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

Retirer les extrémités des courgettes et les couper en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur.

Mettre les légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, faire mariner avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\* et faire cuire au four 20 à 25 minutes.

Peler la moitié de l'ail et faire cuire au four 10 minutes.



### Cuisson du pain pita

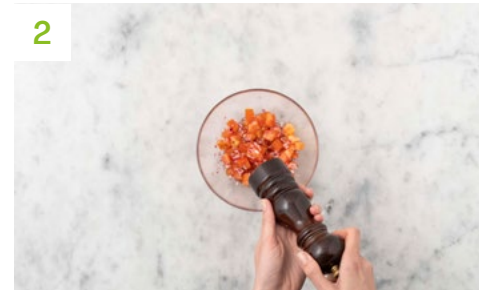
Sortir l'ail du four et le presser dans un bol.

Mélanger avec le produit au soja et 1 cs [2 cs] d'eau\*.

Assaisonner le dip avec du sel\* et du poivre\*.

Enfourner le pain pita sur une grille pour les 5 à 7 dernières minutes du temps de cuisson des légumes au-dessus de la plaque.

Le retourner une fois entre pour qu'il devienne vraiment croustillant.

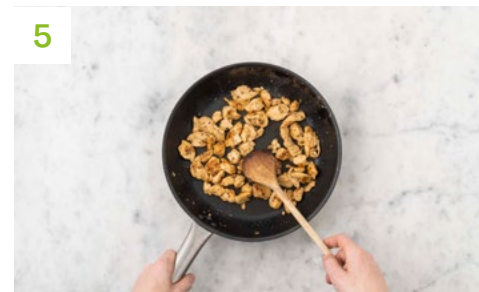


### Préparer la salade de tomates

Couper en petits dés le reste de l'oignon.

Couper la tomate en dés d'environ 1 cm, en enlevant le pédoncule.

Faire mariner l'oignon et la tomate dans un bol avec 1 cc [2 cc] de vinaigre de vin blanc\*, du sel\* et du poivre\*.



### Faire revenir les filets

Chauffer une grande poêle à feu moyen/vif, ajouter les morceaux de filet marinés et faire revenir 5 à 6 min. en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



### Faire mariner les filets

Hacher finement le reste d'ail.

Dans un saladier, mélanger l'ail haché, le mélange d'épices « Hello Buon Appetito » et 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*.

Incorporer les morceaux de filet végétaliens et laisser mariner.

Couper le cœur de laitue en deux et retirer le pédoncule de manière à ce que les feuilles de laitue se séparent les unes des autres.



### Dresser

Couper le pain pita en morceaux, l'ouvrir et le tartiner de dip à l'ail selon son goût.

Garnir de légumes grillés, de morceaux de filet végétalien, de salade de tomates et de feuilles de laitue.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

