

Fladenbrot-Burger mit gebratenem Halloumi Zucchetti, Ajvar und Knoblauch-Dip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4.294 kj/1026 kcal • Tag 3 kochen

2



Mini-Fladenbrot



Salatherz (Romana)



Naturjoghurt



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Ajvar



Gurke



Tomaten



Petersilie



Zucchetti



Halloumi



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Mayonnaise



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

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Mini-Fladenbrot 1 8)	2 x 150 g	4 x 150 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Knoblauchzehe	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Ajvar 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gurke	1 x 200 g**	1 x 200 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Mayonnaise	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Halloumi 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x 2 g	1 x 4 g
Öl*	Angaben im Text	
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	606 kJ/145 kcal	4.294 kJ/1.026 kcal
Fett	7.10 g	50.35 g
- davon ges. Fettsäuren	2.53 g	17.95 g
Kohlenhydrate	13.21 g	93.63 g
- davon Zucker	2.58 g	18.26 g
Eiweiss	6.39 g	45.28 g
Salz	0.765 g	5.424 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 **2** Eier oder Eierzeugnisse **4** Senf oder Senfzeugnisse **5** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **8** Sesamsamen oder Sesamsamenerzeugnisse **11** Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



Für das Ofengemüse

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

Zucchettischeiben und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen ca. 20 Min. garen, bis das **Gemüse** weich ist.



Für den Rest

Strunk der **Tomate** entfernen und Enden der **Gurke** abschneiden.

Tomate und **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. In den letzten 10 Min. der Garzeit des **Ofengemüses Fladenbrot** zum **Gemüse** auf das Backblech legen und im Backofen aufwärmen.

Halloumi in 6 [12] Scheiben schneiden und in einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und der **Gewürzmischung „Hello Mezza“** marinieren.



Joghurdip vorbereiten

Knoblauch abziehen und die Hälfte in eine kleine Schüssel pressen.

Petersilie fein hacken und mit **Mayonnaise** und der Hälfte des **Joghurts** in der Schüssel zu einem Dip glatt rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Abschliessend

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Halloumischeiben** von beiden Seiten 3 – 4 Min. goldbraun braten.

Blätter vom **Salat** abzupfen.



Ajvardip vorbereiten

Restlichen **Knoblauch** in eine weitere kleine Schüssel pressen, **Ajvar** zugeben und vermengen.

Mit dem restlichen **Joghurt** zu einem glatten **Dip** verrühren. Mit **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.



Anrichten

Fladenbrot aufschneiden, nach Belieben mit den beiden Dips bestreichen.

Mit **Salatblättern**, **Tomaten-** und **Gurkenscheiben** belegen und zum Schluss **Halloumi** und das **Ofengemüse** dazugeben.

Tipp: *Zutaten, die nicht in das Sandwich passen, kannst Du auch super zu einem Beilagensalat machen und mit ein wenig Dip marinieren.*

En Guete!

Pita bread burger with fried halloumi, courgette, ajvar and garlic dip

Vegetarian 30 – 40 minutes • 4.294 kj/1.026 kcal • Cook on day 3

2



Mini-pita bread



Lettuce heart (romaine)



Natural yoghurt



Garlic cloves



Red onion



Ajvar



Cucumber



Tomatoes



Parsley



Courgette



Halloumi



"Hello Mezze" spice mix



Mayonnaise



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

Good to have at hand

Pepper*, salt*, oil*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

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

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Mini-pita bread 1) 8)	2 x	150 g	4 x	150 g
Lettuce heart (romaine)	1 x	170 g	2 x	170 g
Natural yoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Garlic cloves	0.5 x	4 g **	1 x	4 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Ajvar 11)	1 x	25 g	1 x	50 g
Cucumber	1 x	200 g **	1 x	200 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Parsley	1 x	10 g **	1 x	10 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Halloumi 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Mayonnaise	1 x	17 ml	2 x	17 ml
"Hello Mezze" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Oil*	Amounts specified in text			
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. 1.000 g)
Calories	606 kJ/145 kcal	4.294 kJ/1.026 kcal
Fat	7.10 g	50.35 g
- incl. saturated fats	2.53 g	17.95 g
Carbohydrate	13.21 g	93.63 g
- incl. sugar	2.58 g	18.26 g
Protein	6.39 g	45.28 g
Salt	0.765 g	5.424 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 **4)** Mustard and mustard products **5)** Milk **8)** Sesame seeds **11)** Sulphur dioxide and sulphite.

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



For the baked vegetables

Cut off the ends of the **courgette** and cut **courgette** into approx. 1 cm thin slices.

Peel onion and cut it into wedges 1 cm thick.

Spread **courgette slices** and **onion** wedges on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** and a little **salt*** and **pepper***, then bake in the oven for approx. 20 min. until the **vegetables** are soft.



For the rest

Remove stalk from tomato and cut off ends of **cucumber**.

Cut **cucumber** and tomato into thin slices. For the last 10 min. of the cooking time for the **baked vegetables**, put pita bread on the baking tray with the **vegetables** and heat it up in the oven.

Cut **halloumi** into 6 [12] slices and marinate in a large bowl with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** and the "**Hello Mezze**" **spice mix**.



Prepare yoghurt dip

Peel the **garlic** and press half of it into a small bowl.

Finely chop the **parsley** and mix with the **mayonnaise** and half the **yoghurt** in the bowl to make a smooth dip. Season with **salt*** and **pepper***.



To finish

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and fry **halloumi slices** on both sides for 3-4 min. until golden brown.

Pluck leaves from the **lettuce**.



Prepare the ajvar dip

Squeeze the rest of the **garlic** into another small bowl, add the **ajvar** and mix.

Mix with the rest of the **yoghurt** to make a smooth **dip**. Season with **pepper*** and **salt***.



Serve

Cut **pita bread** open and **brush** with both **dips** according to taste.

Top with **lettuce** leaves and tomato and **cucumber** slices, and finally add **halloumi** and **baked vegetables**.

Tip: *Ingredients that don't fit in the sandwich can also be made into a side salad and marinated with a little dip.*

Bon appetit!

Burger de pain pita avec halloumi grillé, courgettes, ajvar et dip à l'ail

Végétarien 30 – 40 minutes • 4.294 kj/1.026 kcal • Cuisiner au 3e jour

2



Petits pain pita



Coeur de laitue (romaine)



Yogourt nature



Gousse d'ail



Oignons rouges



Ajvar



Concombre



Tomates



Persil



Courgettes



Halloumi



Mélange d'épices
« Hello Mezza »



Mayonnaise



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
poivre*, sel*, huile*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 moule à gratin, 1 presse-ail, 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 grand bol et 2 petits bols.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Petits pains pita 1 8	2 x 150 g	4 x 150 g
Cœur de laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Yogourt nature 5	1 x 100 g	1 x 200 g
Gousses d'ail	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Oignons rouges	1 x 80 g	2 x 80 g
Ajvar 11	1 x 25 g	1 x 50 g
Concombre	1 x 200 g**	1 x 200 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Halloumi 5	1 x 200 g	2 x 200 g
Mayonnaise	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Mélange d'épices « Hello Mezze »	1 x 2 g	1 x 4 g
Huile*	Détails dans le texte	
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	606 kJ/145 kcal	4.294 kJ/1.026 kcal
Lipides	7.10 g	50.35 g
- dont acides gras saturés	2.53 g	17.95 g
Glucides	13.21 g	93.63 g
- dont sucre	2.58 g	18.26 g
Protéines	6.39 g	45.28 g
Sel	0.765 g	5.424 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** oeufs **4** moutarde ou produits à base de moutarde **5** lait **8** graines de sésame **11** dioxyde de soufre ou sulfites.

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



Pour les légumes au four

Couper les extrémités des **courgettes**, déliter les **courgettes** en tranches fines de 1 cm.

Peler les **oignons** et les déliter en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Étaler les **tranches de courgette** et d'**oignons** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'**huile***, du **sel*** et du **poivre***, et faire cuire au four env. 20 minutes jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Pour le reste

Retirer le pédoncule de la **tomate** et couper les extrémités du **concombre**.

Couper la **tomate** et le **concombre** en fines tranches. Poser le **pain pita** sur la plaque de four des **légumes** pour le réchauffer pendant les 10 dernières minutes de cuisson des **légumes au four**.

Couper le **halloumi** en 6 [12] tranches et le faire mariner dans un grand bol avec 1 cs [2 cs] d'**huile*** et le **mélange d'épices « Hello Mezze »**.



Préparer la sauce au yogourt

Peler l'**ail** et presser la moitié de la gousse dans un petit saladier.

Hacher finement le **persil** et le mélanger à la **mayonnaise** et à la moitié du **yogourt** dans le bol jusqu'à obtenir une texture lisse. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Préparer la sauce à l'ajvar

Presser l'**ail** restant dans un autre petit bol, ajoutez l'**ajvar** et mélanger.

Ajouter le reste de **yogourt** et mélanger jusqu'à obtenir une **sauce dip** lisse. Assaisonner avec du **poivre*** et du **sel***.



Pour conclure

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et y faire dorer les **tranches de halloumi 3** à 4 minutes par face.

Arracher quelques feuilles de la **salade**.



Dresser

Couper le **pain pita** en tranches, le tartiner avec les deux dips selon votre goût.

Garnir de feuilles de **salade**, de tranches de **tomate** et de **concombre**, et pour finir ajouter le **halloumi** et les **légumes au four**.

Astuce : les ingrédients qui ne rentrent pas dans le sandwich peuvent aussi être transformés en salade d'accompagnement et marinés avec un petit dip.

Bon appétit !