

# Veggie Iskender! mit Pfannengrillkäse

## Peperoni, Tomatensauce und Knoblauch-Fladenbrot-Chips

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 1008 kcal • Tag 5 kochen

8



Knoblauchzehe



Libanesisches Fladenbrot



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Grillkäse Zypriotischer Art



Petersilie



Tomatenmark



Naturjoghurt



Tomaten



rote Spitzpeperoni



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Olivenöl\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Bratpfanne, 1 Stabmixer, und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Libanesisches Fladenbrot <b>15</b>	4 x	60 g	8 x	60 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x	4 g	2 x	4 g
Grillkäse Zypriotischer Art <b>7</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomatenmark	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Naturjoghurt <b>7</b>	2 x	75 g	4 x	75 g
Tomaten	3 x	100 g	6 x	100 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 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. 590 g)
Brennwert	716 kJ/ 171 kcal	4216 kJ/ 1008 kcal
Fett	9.05 g	53.23 g
- davon ges. Fettsäuren	4.35 g	25.61 g
Kohlenhydrate	15.81 g	93.04 g
- davon Zucker	3.28 g	19.32 g
Eiweiss	6.31 g	37.12 g
Salz	0.491 g	2.889 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

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



## Kleine Vorbereitung

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

**Tomaten** grob würfeln.

2 EL [4 EL] **Butter\*** auf Zimmertemperatur bringen.

**Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Spitzpeperoni** entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.



## Gemüse backen

**Peperonistreifen** getrennt von **Tomatenwürfeln** und Hälfte der **Zwiebel** und Hälfte **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und mit „Hello Mezza“, 2 EL [4 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Im Ofen 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



## Fladenbrot vollenden

**Petersilienblätter** hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Fladenbrot** mit der aufgewärmten **Butter\*** bestreichen.

Restlichen **Knoblauch** darüber verteilen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

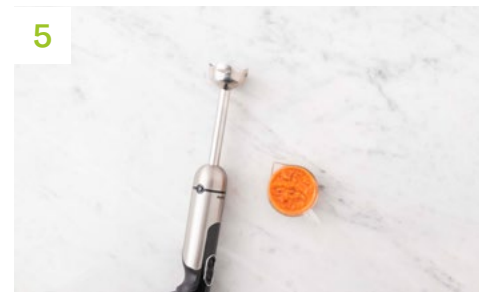
**Fladenbrot** in 2 cm Stücke schneiden und in den letzten 7 Min. der Gemüsegarzeit mit auf das Backblech geben.



## Grillkäse braten

**Grillkäse** waagrecht halbieren und in 1 cm Streifen schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Grillkäse** und restliche **Zwiebelstreifen** darin über mittlerer Hitze 6 – 8 Min. goldbraun anbraten.



## Für die Sauce

Nach der Gemüsegarzeit **Tomaten**, **Zwiebeln**, **Knoblauch**, Sud und die Hälfte [ganze] **Tomatenmark** in ein hohes Rührgefäss geben und mit einem Stabmixer zu einer feinen **Sauce** mixen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Fladenbrotwürfel** auf Teller verteilen, **Tomatensauce** darüber anrichten und mit **Peperonistreifen** und **Grillkäse-Zwiebel-Mischung** toppen.

Mit **Joghurt** servieren und mit **Petersilie** garnieren.

## 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!





# Veggie Iskender with pan fried cheese peppers, tomato sauce and garlic pita chips

Vegetarian 30-40 minutes • 1.008 kcal • Cook on day 5

8



Garlic clove



Lebanese flatbread



Red onion



"Hello Mezze" spice mix



Cypriot-style  
grilling cheese



Parsley



Tomato purée



Plain yoghurt



Tomatoes



Red pointed pepper



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



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basic ingredients

Olive oil\*, oil\*, salt\*, pepper\*, butter\*.

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 tall mixing bowl, 1 large frying pan, 1 hand blender, and 1 small bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Lebanese flatbread <b>15)</b>	4 x	60 g	8 x	60 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Cypriot-style grilling cheese <b>7)</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Plain yoghurt <b>7)</b>	2 x	75 g	4 x	75 g
Tomatoes	3 x	100 g	6 x	100 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g

\*\*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. 680 g)
Calories	716 kJ/ 171 kcal	4.216 kJ/ 1.008 kcal
Fat	9.05 g	53.23 g
- incl. saturated fats	4.35 g	25.61 g
Carbohydrate	15.81 g	93.04 g
- incl. sugar	3.28 g	19.32 g
Protein	6.31 g	37.12 g
Salt	0.491 g	2.889 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: 7)** Milk (including lactose) **15)** Wheat.

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



## Get prepped

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

Roughly dice the tomatoes.

Bring 2 tbsp. [4 tbsp.] butter\* to room temperature.

Cut the onion into fine strips.

Finely chop the garlic.

Halve the pointed pepper, remove the seeds, and slice into strips 1 cm wide.



## Roast the vegetables

Spread pepper strips on a baking tray lined with baking paper, keeping them separate from the diced tomatoes, half the onion and half the garlic and mix with "Hello Mezze" spice mix, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*, salt\* and pepper\*.

Bake in the oven for 20 min. until the vegetables are soft.



## Finish the flatbread

Chop the parsley leaves.

In a small bowl, mix the yoghurt with salt\* and pepper\*.

Spread warmed butter\* over the flatbread.

Spread the remaining garlic over it and season with salt\* and pepper\*.

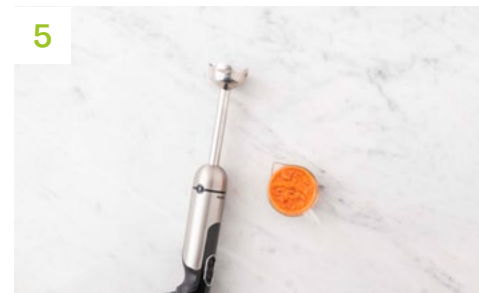
Cut flatbread into 2 cm pieces and add to the baking tray when the vegetables have 7 min. left to cook.



## Fry grilling cheese

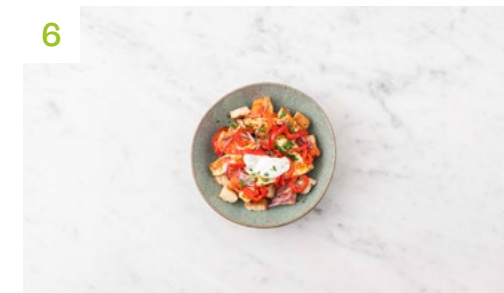
Halve the grilling cheese along the horizontal and then slice into 1 cm strips.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and fry the cheese and remaining onion strips in it over a medium heat for 6-8 min. until golden brown.



## For the sauce

After the vegetables have cooked, place tomatoes, onions, garlic, stock and half [all] of the tomato purée in a tall mixing bowl and mix into a fine sauce with a hand blender. Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Divide flatbread cubes among plates, arrange tomato sauce on top and top with pepper strips and grilled cheese and onion mixture.

Serve with yoghurt and garnish with parsley.

## Bon appetit!

### 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/)





# Veggie Iskender ! avec du fromage grillé à la poêle poivrons, sauce tomate et croûtons de pain pita à l'ail

Végétarien 30 – 40 minutes • 1.008 kcal • Cuisiner au 5e jour

8



Gousse d'ail



Pain pita libanais



Oignon rouge



Mélange d'épices  
« Hello Mezzé »



Fromage à  
griller de Chypre



Persil



Concentré de tomates



Yogourt nature



Tomates



Poivrons longs rouges



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



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base

Huile d'olive\*, huile\*, sel\*, poivre\*, beurre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 bol mélangeur, 1 grande poêle, 1 mixeur et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Pain pita libanais <b>15</b>	4 x 60 g	8 x 60 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello Mezze »	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage grillé de Chypre <b>7</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Yogourt nature <b>7</b>	2 x 75 g	4 x 75 g
Tomates	3 x 100 g	6 x 100 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g

\*\*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. 590 g)
Valeur calorique	716 kJ/ 171 kcal	4.216 kJ/ 1.008 kcal
Lipides	9.05 g	53.23 g
- dont acides gras saturés	4.35 g	25.61 g
Glucides	15.81 g	93.04 g
- dont sucre	3.28 g	19.32 g
Protéines	6.31 g	37.12 g
Sel	0.491 g	2.889 g

Notes 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 : 7** lait (comprenant du lactose) **15** blé

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



## Petite préparation

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

Couper les tomates en gros dés.

Laisser 2 cs [4 cs] de beurre\* à température ambiante.

Émincer l'oignon.

Hacher finement l'ail.

Retirer les graines du poivron long et le couper en lanières de 1 cm de large.



## Cuire les légumes

Répartir les lanières de poivron d'un côté et les dés de tomate avec la moitié des oignons et de l'ail de l'autre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, et mélanger avec le « Hello Mezze », 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*, sel\* et poivre\*.

Enfourner pour 20 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



## Préparer le pain pita

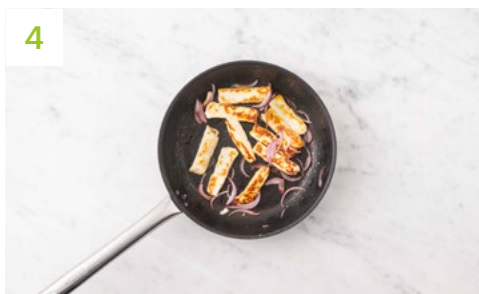
Hacher les feuilles de persil.

Mélanger dans un bol le yogourt avec du sel\* et du poivre\*.

Tartinier le pain pita avec le beurre\* ramolli.

Répartir le reste de l'ail dessus et assaisonner de sel\* et de poivre\*.

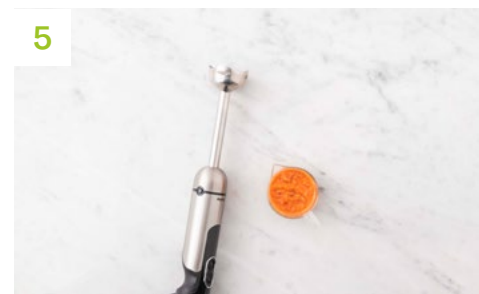
Couper le pain pita en morceaux de 2 cm et les placer sur la plaque de four pour les 7 dernières minutes de cuisson des légumes.



## Griller le fromage

Couper le fromage à griller en deux horizontalement, puis en lamelles de 1 cm.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande poêle et y faire dorer le fromage à griller et les lamelles d'oignon restantes pendant 6 à 8 minutes à feu moyen.



## Pour la sauce

Après la cuisson des légumes, mettre les tomates, les oignons, l'ail, le jus de cuisson et la moitié [la totalité] du concentré de tomates dans un bol mélangeur, puis mixer le tout à l'aide d'un mixeur pour obtenir une sauce fine. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Dresser

Répartir les croûtons de pain pita sur des assiettes, dresser la sauce tomate dessus et garnir de lanières de poivrons et du mélange fromage grillé/oignons.

Servir avec du yogourt et garnir de persil.

## 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) !

