

# Pikanter Piri-Piri-Grillkäse-Wrap

dazu Karottensalat und Kartoffelecken mit Dip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 987 kcal • Tag 3 kochen



-  Grillkäse Zypriotischer Art
-  Gewürzmischung „Hello Piri Piri“
-  rote Zwiebel
-  Karotte
-  rote Chilischote
-  Buttermilch-Zitronen-Dressing
-  Knoblauchzehe
-  Sahnejoghurt
-  Salatherz (Romana)
-  Tortilla-Wraps
-  Kartoffeln (Drillinge)
-  Petersilie
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse, Gemüseschäler und Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art <b>7</b>	200 g	400 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	0,5**	0,75**	1
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7   8   9</b>	100 ml	150 ml	200 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Sahnejoghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1	1
Tortilla-Wraps <b>15</b>	2	3**	4
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 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. 680 g)
Brennwert	602 kJ/144 kcal	4128 kJ/987 kcal
Fett	8,00 g	54,85 g
– davon ges. Fettsäuren	3,20 g	21,91 g
Kohlenhydrate	12,64 g	86,60 g
– davon Zucker	3,24 g	22,18 g
Eiweiß	4,95 g	33,91 g
Salz	0,854 g	5,855 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) **8** Eier **9** Senf **15** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## 1 Kartoffelspalten backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln.

**Zwiebel** abziehen, ebenfalls vierteln und mit den **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei etwas Platz für den **Grillkäse** lassen.

**Kartoffeln** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, „**Hello Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und 30 – 35 Min. goldbraun backen.



## 2 Chilimarinade zubereiten

**Chili** längs halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden (**Achtung: scharf!**). **Knoblauch** abziehen, in eine große Schüssel pressen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, „**Hello Piri Piri**“ und, nach Geschmack, **Chili** vermengen.



## 3 Grillkäse backen

**Grillkäse** in 0,5 cm breite Scheiben schneiden und in der **Piri-Piri-Mischung** aus Schritt 2 marinieren.

Marinierte **Grillkäsescheiben** die letzten 10 Min. der **Kartoffelbackzeit** mit in den Ofen auf das Backblech geben und mit backen, bis sie anfangen, leicht zu bräunen.

Schüssel für Schritt 4 beiseite stellen.



## 4 Gemüse schneiden

**Karotten** schälen und grob in die große Schüssel aus Schritt 3 reiben.

**Romanasalat** in 1 cm Streifen schneiden.

**Petersilienblätter** fein hacken.



## 5 Salat marinieren

**Salatstreifen**, **Petersilie** und die Hälfte des **Buttermilch-Zitronen-Dressings** zu den **Karotten** in die große Schüssel geben und gut vermengen.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit restlichem **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Tortilla Wraps** für 1 – 2 Min. im Ofen erwärmen.



## 6 Anrichten

Etwas **Joghurdip** auf die **Wraps** geben, **Karotten-Salat**, **Zwiebeln** und gebackenen **Grillkäse** darauf verteilen, einrollen und mit **Kartoffelspalten**, restlichem **Salat** und restlichem **Dip** genießen.

**Guten Appetit!**

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

