

# Pikanter Piri-Piri-Grillkäse-Wrap

dazu Karottensalat und Kartoffelecken mit Dip

Vegetarisch Thermomix kocht • 987 kcal • Tag 3 kochen

17



-  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“



Natürlicher Geschmack

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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

## 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</b> <b>8</b> <b>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 und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

**Zwiebel** abziehen, ebenfalls vierteln und neben die **Kartoffeln** geben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** auf den **Kartoffeln** verteilen und für 30 – 35 Min. goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



## 2 Für die Piri-Piri-Marinade

**Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm Stücke schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Knoblauch** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl\*** und „**Hello Piri Piri**“ zugeben und **2 Min./90 °C/Stufe 1** dünsten.



## 3 Grillkäse marinieren

**Grillkäse** in 0,5 cm breite Scheiben schneiden und auf einen großen Teller legen.

**Piri-Piri-Mischung** aus dem Mixtopf zugeben und **Grillkäse** marinieren.

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



## 4 Für den Salat

**Karotten** schälen und in ca. 4 cm Stücke schneiden.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Karottenstücke** und die Hälfte des **Buttermilch-Zitronen-Dressings** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles in eine große Schüssel umfüllen.



## 5 Salat fertigstellen

Restliches **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Joghurt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3,5** zu einem **Dip** vermischen.

**Salatherz** längs halbieren und Strunk entfernen.

**Salat** in 1 cm breite Streifen schneiden, in die Schüssel zu den zerkleinerten **Karotten** geben, unterheben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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



## 6 Anrichten

Etwas **Joghurdip** auf die **Wraps** geben.

**Karottensalat**, **Zwiebeln** und gebackenen **Grillkäse** darauf verteilen, einrollen und mit **Kartoffelspalten** und restlichem **Salat** 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>

