

Würzig-feurige Grillkäse-Tacos mit karamellisierten Zwiebeln und Aioli

Zeit Sparen Vegetarisch Thermomix hilft • 887 kcal • Tag 3 kochen



rote Chilischote



rote Zwiebel



Gurke



Grillkäse Zypriotischer Art



Knoblauchzehe



Mayonnaise



geriebener Oregano



Weizentortillas



Zitrone, gewachst



Rucola



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Salat ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Balsamicoessig*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Chilischote NL ES MA	0,5**	0,75**	1
rote Zwiebel DE NL EG	2	2	2
Gurke NL ES MA	1	1	2
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	300 g**	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
gerebelter Oregano	2 g	2 g	2 g
Weizentortillas 15)	200 g	300 g	400 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	0,5**	0,75**	1
Rucola	50 g	75 g	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. 500 g)
Brennwert	743 kJ/178 kcal	3711 kJ/887 kcal
Fett	10,4 g	51,9 g
– davon ges. Fettsäuren	5,1 g	25,4 g
Kohlenhydrate	13,3 g	66,2 g
– davon Zucker	2,5 g	12,6 g
Eiweiß	7 g	35,1 g
Salz	0,89 g	4,45 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 **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile
EG: Ägypten



1 Zwiebeln karamellisieren

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Zwiebelstreifen** und 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf geben und **10 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Grillkäse marinieren

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Oregano** in eine große Schüssel geben und vermengen.

Grillkäse in 8 [12 | 16] gleich große Sticks schneiden, in die Schüssel zugeben, vorsichtig mit dem **Kräuteröl** vermengen und zum Marinieren zur Seite stellen.



3 Schneiden

Knoblauch abziehen, hacken und mit 1 Prise **Salz*** vermengen. Mit der Seitenfläche der Messerklinge zu einer **Paste** zerdrücken.

Zitrone längs in 4 Spalten schneiden.

Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden.

Chili längs halbieren und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



4 Aioli zubereiten

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit der Hälfte der **Knoblauchpaste**, nach Belieben **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Nach Ende der Zwiebel-Garzeit 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, 1 Prise **Zucker*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./90 °C/Reverse/Stufe 1** karamellisieren.

Währenddessen fortfahren.



5 Grillkäsesticks braten

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, **Grillkäsesticks** ohne Fettzugabe 3 – 4 Min. rundherum goldbraun anbraten.

Restliche **Knoblauchpaste** und nach Belieben **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** zugeben. Aus der Pfanne nehmen und Pfanne auswischen.



6 Anrichten

In der großen Pfanne nacheinander **Weizentortillas** für ca. 1 Min. leicht erwärmen.

Tortillas mit **Aioli** bestreichen, mit **Rucola**, karamellisierten **Zwiebeln**, **Grillkäsesticks** und **Gurkenwürfeln** belegen und mit **Zitronenspalten** 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 fettreiche 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>

