



SCHARFE HALLOUMI-WRAPS MIT STEAKSTREIFEN, dazu knusprige Kartoffelecken und Karottensalat



EXTRA LECKERBISSEN

RINDERSTEAK



Halloumi



Gewürzmischung
„Piri Piri“



Kartoffeln (Drillinge)



Tortilla-Wraps



rote Zwiebel



Karotten



rote Chilischote



Limette



Knoblauchzehe



Joghurt



Petersilie



Salatherz (Romana)



Rinderhüftsteaks

20 [25 | 30] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Extra Leckerbissen! Deine **scharfen** Piri-Piri-Halloumi-Wraps erhalten heute ein Upgrade durch saftige Steakstreifen. Aus Chili, Piri-Piri-Gewürzmischung, Knoblauch und Rotweinessig kochst Du eine feurige Marinade für den Halloumi, das Herzstück unseres Rezepts. Die **scharfen** Wraps lassen sich übrigens auch perfekt vorbereiten und mit zur Arbeit nehmen. Guten Appetit!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 kleine Schüssel**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 großen Teller** und **1 große Schüssel**.



1 KARTOFFELECKEN BACKEN
 Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Hälfte** der **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** auf die **Kartoffeln** geben, mischen und **Kartoffelecken** auf einer Seite des Backblechs verteilen. **Zwiebel** abziehen, ebenfalls vierteln neben die **Kartoffeln** geben und gemeinsam für ca. 25 Min. backen.



4 MÖHREN ZUBEREITEN
 Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Karotten** schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und zugeben. **Limette** halbieren, **Saft** auspressen und 10 g [15 g | 30 g] **Limettensaft** zugeben. Etwas **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** ebenfalls zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zu einem **Rohkostsalat** verarbeiten und in eine große Schüssel umfüllen.



2 PIRI-PIRI-MARINADE
Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**). **Knoblauch** abziehen. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Rotweinessig***, restliche **Gewürzmischung**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./95 °C/Stufe 1** köcheln lassen. Währenddessen **Halloumi** in 0,5 cm breite Scheiben schneiden.



5 HALLOUMI & STEAKS
Halloumi auf dem Varoma-Einlegeboden [und im Varoma-Behälter] verteilen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. 350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Rindersteaks*** und **pfeffern***. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen, **Steaks** darin je Seite 1 – 2 Min. für rare, 2 – 3 Min. für medium, 3 – 4 Min. für well done anbraten.



3 HALLOUMI MARINIEREN
Halloumischeiben auf einen großen Teller legen, mit der **Piri-Piri-Mischung** aus dem Mixtopf beträufeln, darin wenden und zum Marinieren zur Seite stellen. Mixtopf spülen und trocknen. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



6 ANRICHTEN
Steaks aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen, dann in Streifen schneiden. **Salatherz** in 1 cm breite Streifen schneiden, zur **Karottenrohkost** geben und mischen. **Tortilla-Wraps** für 1 – 2 Min. im Ofen erwärmen. Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen. Etwas **Joghurt** auf die **Wraps** geben, **Karottensalat**, **Zwiebeln**, **Piri-Piri-Halloumi** und **Steakstreifen** daraufgeben, **Wraps** einrollen und mit **Kartoffelspalten** und restlichem **Salat** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	900 g	1.200 g
rote Zwiebel ES	1	1	2
Gewürzmischung „Piri Piri“	6 g	10 g	12 g
rote Chilischote NL ES	½ ☑	¾ ☑	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Karotten GB	2	3	4
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Petersilie	10 g ☑	15 g ☑	20 g
Limette BR MX	1	1	2
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	150 g	225 g ☑	300 g
Tortilla-Wraps 1)	2	3	4
Rinderhüftsteaks	250 g	375 g	500 g
Öl* für Schritt 1, 2 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Rotweinessig* 1) 11) für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5		350 g	
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 ☑ Beachte die benötigte Menge. Die geliefert 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	519 kJ/124 kcal	5.169 kJ/1.236 kcal
Fett	6 g	55 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	23 g
Kohlenhydrate	11 g	109 g
– davon Zucker	5 g	46 g
Eiweiß	7 g	70 g
Salz	1 g	2 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 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande GB: Großbritannien DE: Deutschland BR: Brasilien MX: Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@helfresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helfresh.at