

Scharfe Piri-Piri-Halloumi-Tacos mit Kiwi-Salsa lila-orangen Karotten und Knoblauchdip

Vegetarisch Viel Gemüse Thermomix hilft • 971 kcal • Tag 5 kochen

17



Weizentortillas



Halloumi



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



Kiwi



rote Chilischote



Joghurt



Knoblauchzehe



Salatmischung



Gurke



lila Karotte



Karotte



Ofenkartoffel



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

thermomix

🕒 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,
1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	8	12	16
Halloumi 7)	200 g	250 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 g
Kiwi CL	1	2	2
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Salatmischung	75 g	75 g	100 g
Gurke NL ES	0,5**	0,75**	1
lila Karotte DE	1	2	2
Karotte DE	2	3	4
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	1	2
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 670 g)
Brennwert	610 kJ/146 kcal	4063 kJ/971 kcal
Fett	7,53 g	50,21 g
– davon ges. Fettsäuren	2,78 g	18,55 g
Kohlenhydrate	13,38 g	89,21 g
– davon Zucker	3,42 g	22,82 g
Eiweiß	5,67 g	37,77 g
Salz	0,706 g	4,707 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!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien FR: Frankreich NL: Niederlande BE: Belgien EG: Ägypten MA: Marokko MT: Malta IL: Israel PT: Portugal CY: Zypern CL: Chile



Gemügesticks backen

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

Kartoffel (nach Belieben) und alle **Karotten** schälen und in ca. 5 cm lange und 1 cm dicke Stäbchen schneiden.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und 25 – 30 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen backen.

Knoblauch abziehen und für 5 – 8 Min. mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis die **Knoblauchzehe** weich ist.

Währenddessen fortfahren.



Für den Dip

Gebackenen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in 1 cm breite und ca. 5 cm lange Stäbchen schneiden.

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.



Halloumi marinieren

Halloumi in 8 [12 | 16] gleich große Stäbchen schneiden und in einer großen Schüssel mit der **Gewürzmischung „Hello Piri Piri“** marinieren.

Chili halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Kiwi schälen und vierteln.



Halloumi braten

In den letzten 5 Min der Backzeit in einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen.

Halloumisticks 3 – 4 Min. rundherum goldbraun anbraten.

Weizentortillas in den letzten 2 – 3 Min. der Backzeit mit auf das Backblech geben und aufwärmen.



Für die Salsa

Chili nach Belieben in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Kiwi, 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Pfeffer*** zugeben und **2 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und **Salsa** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Anrichten

Etwas **Joghurt-Dip** auf den **Tortillas** verteilen. **Salat**, **Gurkensticks**, **Halloumisticks** darauf verteilen und mit **Kiwi-Salsa** toppen.

Gemügesticks und restlichen **Dip** dazu reichen.

Guten Appetit!

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

