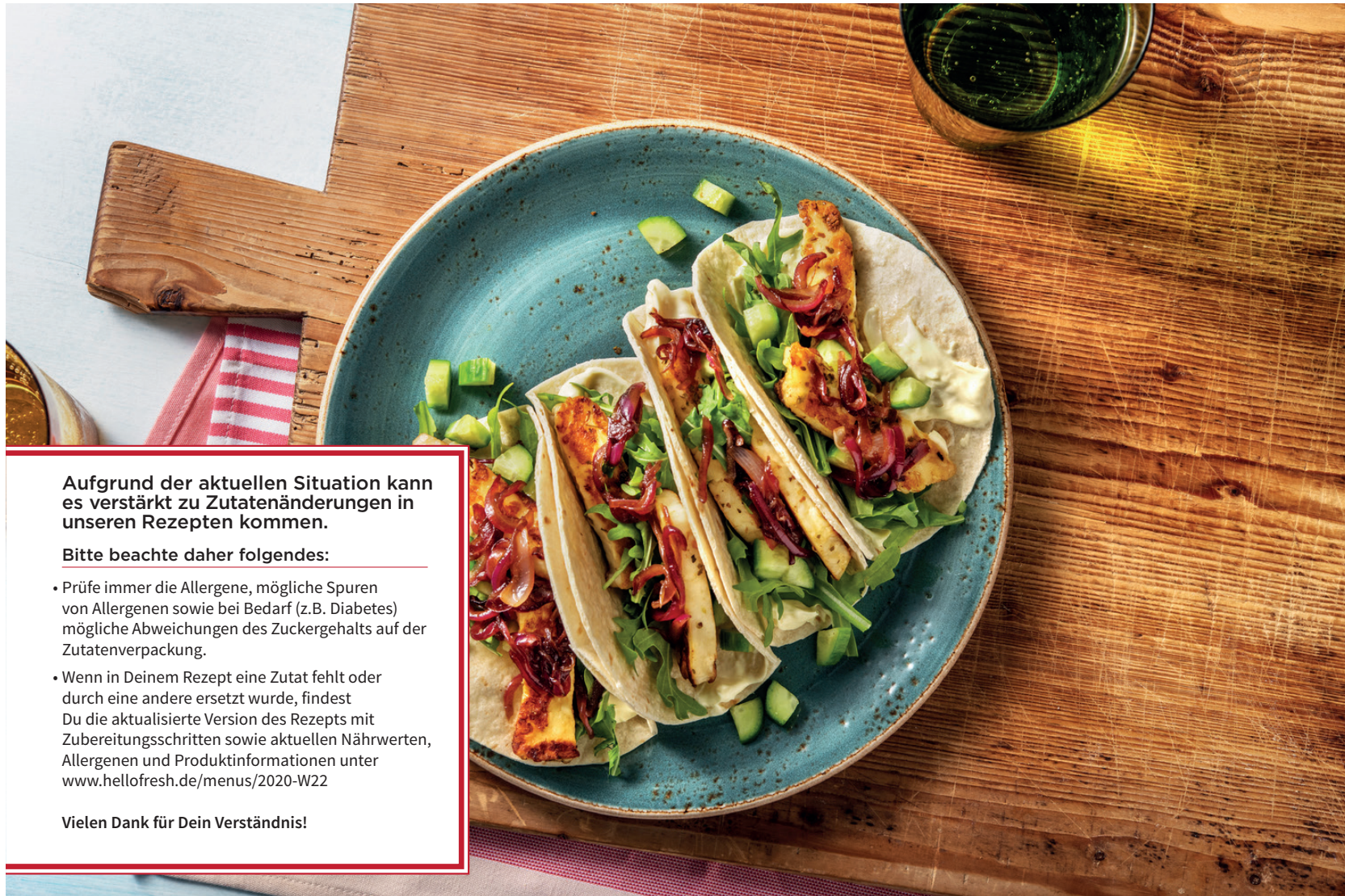




WÜRZIG-FEURIGE HALLOUMI-TACOS

mit karamellisierten Zwiebeln und Aioli



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W22

Vielen Dank für Dein Verständnis!



HELLO CHILI

Die Chilischärfe hat ihren Ursprung im Inhaltsstoff Capsaicin, welcher in allen Chili-Züchtungen mehr oder weniger vorhanden ist.



Balsamicoessig



rote Chilischote



rote Zwiebel



Gurke



Halloumi



Knoblauchzehe



Mayonnaise



geriebter Oregano



Tortilla-Wraps



Zitrone (gewachst)



Rucola

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Obst** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Pfanne, 1 große Pfanne, 2 kleine Schüsseln** und **1 Sieb**.



1 VORBEREITEN

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch ebenfalls abziehen, grob hacken, 1 Prise **Salz*** daraufgeben und mit der Seitenfläche der Klinge den **Knoblauch** zu einer **Paste** zerdrücken.



2 WEITERE VORBEREITUNGEN

Halloumi in 8 [12 | 16] gleich große Sticks schneiden.

Zitrone halbieren und eine **Hälfte** in Spalten schneiden.

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

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

★ **TIPP:** Wenn Du nicht so gerne scharf isst, entferne die Kerne aus dem Chili.



3 ZWIEBELN KAREMELLISIEREN

In einer kleinen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Zwiebelstreifen darin 10 Min. glasig braten.

Anschließend 1 EL [2 EL | 3 EL] **Wasser***, 1 Prise **Zucker***, **Balsamicoessig** zugeben und 4 – 5 Min. weiterbraten.



4 HALLOUMI MARINIEREN

In einer kleinen Schüssel **Halloumisticks** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** und **Oregano** marinieren.

AIOLI ZUBEREITEN

In einer weiteren kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit der **Hälfte** der **Knoblauchpaste**, einigen Tropfen **Zitronensaft** nach Belieben, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.



5 HALLOUMI BRATEN

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, ohne Fettzugabe **Halloumisticks** 3 – 4 Min. rundherum goldbraun anbraten. Restliche **Knoblauchpaste** und nach Belieben **Chilistreifen** (**Vorsicht: scharf!**) zugeben.



6 ANRICHTEN

Die **Tortilla-Wraps** bei Bedarf leicht erwärmen (z. B. im Ofen oder in der Pfanne), **Aioli** auf den **Tortillas** verteilen, **Rucola**, **karamellisierte Zwiebeln**, **Halloumisticks** und **Gurkenwürfel** darauf verteilen und mit **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel NL	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Zitrone, gewachst ES	½ ☉	¾ ☉	1
Gurke ES	1	1	2
rote Chilischote NL ES	½ ☉	¾ ☉	1
Balsamicoessig 1) 11)	12 ml	18ml ☉	24 ml
geriebener Oregano	2 g	2 g	2 g
Mayonnaise 2) 4)	34 ml	51 ml	85 ml
Tortilla-Wraps 1) 8)	8	12	16
Rucola	50 g	75 g	100 g
Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 3	1 EL	2 EL	3 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 450 g)
Brennwert	793 kJ/190 kcal	3.747 kJ/896 kcal
Fett	10,72 g	50,67 g
– davon ges. Fettsäuren	3,76 g	17,77 g
Kohlenhydrate	15,29 g	72,25 g
– davon Zucker	2,94 g	13,88 g
Eiweiß	7,39 g	34,94 g
Salz	0,513 g	2,422 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 2) Eier 4) Senf 5) Milch
- 8) Sesamsamen 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 22 | 8 HelloFRESH