



WÜRZIG-FEURIGE HALLOUMI-TACOS

mit karamellisierten Zwiebeln und Aioli



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



geriebener Oregano



Tortilla-Wraps



Zitrone



Rucola

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

3

LOS GEHT'S

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 DE | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Halloumi 5) | 200 g | 250 g | 400 g |
| Zitrone ES | ½ ☉ | ¾ ☉ | 1 |
| Gurke ES | 1 | 1 | 2 |
| rote Chilischote NL ES | ½ ☉ | ¾ ☉ | 1 |
| Balsamicoessig 1) 11) | 12 ml | 18 ml ☉ | 24 ml |
| geriebener Oregano | 2 g | 2 g | 2 g |
| Mayonnaise 2) 4) | 40 ml | 60 ml | 80 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.

| DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.) | 100 g | PORTION (ca. 450 g) |
|---|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 876 kJ/209 kcal | 3814 kJ/912 kcal |
| Fett | 12,30 g | 53,57 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,90 g | 17,00 g |
| Kohlenhydrate | 16,10 g | 70,12 g |
| – davon Zucker | 2,79 g | 12,13 g |
| Eiweiß | 7,93 g | 34,53 g |
| Salz | 0,542 g | 2,360 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

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

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@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 09 | 3

