

# Würzig-feurige Halloumi-Tacos mit karamellisierten Zwiebeln und Aioli

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 3636 kJ/869 kcal • Tag 3 kochen

3



Balsamicoessig



rote Chillischote



rote Zwiebel



Gurke



Halloumi



Knoblauchzehe



Mayonnaise



gerebelter Oregano



Tortilla-Wraps



Zitrone, gewachst



Rucola



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Salat ab.

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Balsamicoessig <b>14)</b>	12 ml	18 ml**	24 ml
rote Chilischote <b>NL   MA   ES</b>	0,5**	0,75**	1
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	2	3	4
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1	2
Halloumi <b>7)</b>	200 g	250 g	400 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	34 ml	51 ml	68 ml
geriebener Oregano	2 g	2 g	2 g
Tortilla-Wraps <b>15)</b>	8	12	16
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	0,5**	0,75**	1
Rucola	50 g	75 g	100 g
Öl*, Zucker*, Wasser*	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. 510 g)
Brennwert	708 kJ/169 kcal	3636 kJ/869 kcal
Fett	9,85 g	50,58 g
– davon ges. Fettsäuren	3,58 g	18,39 g
Kohlenhydrate	12,92 g	66,40 g
– davon Zucker	2,52 g	12,96 g
Eiweiß	6,66 g	34,20 g
Salz	0,956 g	4,912 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 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland UY: Uruguay RS: Serbien ES: Spanien AR: Argentinien TR: Türkei NL: Niederlande EG: Ägypten BE: Belgien GR: Griechenland MA: Marokko



### Gurke würfeln

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

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

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



### Zwiebel schneiden

**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.

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

**Tipp:** Wenn Du es nicht so scharf magst, entkerne einfach die Chilischote.



### Zwiebeln karamellisieren

In einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelstreifen** darin 10 Min. glasig braten.

Anschließend 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, 1 Prise **Zucker\*** und **Balsamico-Essig** zugeben und 4 – 5 Min. weiterbraten.



### Halloumi marinieren

In einer kleinen Schüssel **Halloumisticks** mit **Oregano** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** marinieren.

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



### Halloumi braten

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

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



### Anrichten

Die **Tortilla-Wraps** in der Pfanne leicht erwärmen.

**Aioli** auf den **Tortillas** verteilen. **Rucola**, karamellierte **Zwiebeln**, **Halloumisticks** und **Gurkenwürfel** darauf verteilen 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 fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

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

