

Würzig-feurige Halloumi-Tacos mit karamellisierten Zwiebeln und Aioli

Vegetarisch Thermomix hilft • 821 kcal • Tag 3 kochen

3



Balsamicoessig



rote Chillischote



rote Zwiebel



Gurke



Halloumi



Knoblauchzehe



Mayonnaise



geriebener Oregano



Tortilla-Wraps



Zitrone, gewachst



Rucola



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

thermomix

15 [20 | 20] Min.

25 [30 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Salat ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Balsamicoessig 14)	12 ml	18 ml**	24 ml
rote Chilischote NL MA ES	0,5**	0,75**	1
rote Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Halloumi 7)	200 g	250 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	68 ml
geriebener Oregano	2 g	2 g	2 g
Tortilla-Wraps 15)	8	12	16
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	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)** Schwefeldioxyde 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



Zwiebeln karamellisieren

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Zwiebelstreifen und 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf geben und **10 Min./100 °C/🌀/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Halloumi marinieren

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Oregano** in eine große Schüssel geben und vermengen.

Halloumi in 8 [12 | 16] gleich große Sticks schneiden, in die Schüssel zugeben, vorsichtig mit dem **Kräuteröl** vermengen und zum Marinieren zur Seite stellen.



Schneiden

Knoblauch abziehen, hacken und mit 1 Prise **Salz*** vermengen. Mit der Seitenfläche der Messerklinge zu einer **Paste** zerdrücken.

Zitrone längs in 4 Spalten schneiden.

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

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



Aioli zubereiten

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit der Hälfte der **Knoblauchpaste**, nach Belieben **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Nach dem Ende der Zwiebel-Garzeit 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, 1 Prise **Zucker*** und **Balsamicoessig** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./90 °C/🌀/Stufe 1** karamellisieren.

In dieser Zeit die **Halloumisticks** braten.

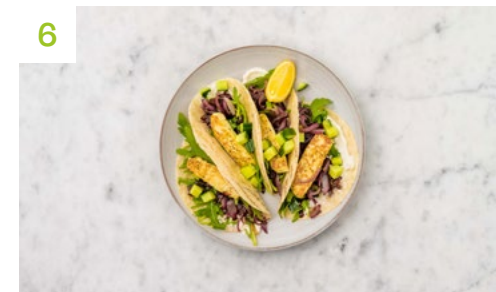


Halloumisticks braten

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

Nach Geschmack die restliche **Knoblauchpaste** und **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** zugeben.

Anschließend gebratenen **Halloumi** aus der Pfanne nehmen.



Anrichten

In der großen Pfanne nacheinander **Weizentortillas** für ca. 1 Min. leicht erwärmen.

Tortillas mit **Aioli** bestreichen, mit **Rucola**, karamellisierten **Zwiebeln**, **Halloumisticks** und **Gurkenwürfeln** belegen 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 Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

