

# 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



geriebter 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 <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



## 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!

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



## 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.