

Pikanter Piri-Piri-Grillkäse-Wrap dazu Rübli Salat und Kartoffelecken mit Dip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 987 kcal • Tag 3 kochen

17



Grillkäse Zypriotischer Art



Gewürzmischung "Piri-Piri"



rote Zwiebel



Rübli



rote Peperoncini



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Knoblauchzehe



Sahnejoghurt



Salatherz (Romana)



Weizentortillas



Drillinge



Petersilie



Gewürzmischung "Hello Paprika"



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	1 x	200 g	2 x	200 g
Gewürzmischung "Piri-Piri"	1 x	4 g	2 x	4 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
rote Peperoncini	0.5 x	15 g**	1 x	15 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	2 x	50 ml	4 x	50 ml
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Sahnejoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g**	1 x	170 g
Weizentortillas 15)	2 x	61.5 g	4 x	62.5 g
Drillinge	1 x	400 g	1 x	800 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x	4 g	2 x	4 g

**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. 680 g)
Brennwert	604 kJ/ 144 kcal	4128 kJ/ 987 kcal
Fett	8.05 g	55.03 g
- davon ges. Fettsäuren	3.42 g	23.41 g
Kohlenhydrate	12.68 g	86.70 g
- davon Zucker	3.26 g	22.29 g
Eiweiss	4.89 g	33.48 g
Salz	0.854 g	5.838 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 **15)** Weizen

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



1 Kartoffelspalten backen

Heize den Backofen auf 220° C Ober-/Unterhitze (200° C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln.

Zwiebel abziehen, ebenfalls vierteln und beides auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei etwas Platz für den **Grillkäse** lassen.

Kartoffeln mit 1 EL [2 EL] **Öl***, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 30 – 35 Min. goldbraun backen.



4 Gemüse schneiden

Rüebli schälen und grob reiben.

Romanasalat in 1 cm Streifen schneiden.

Petersilienblätter fein hacken.



2 Peperoncinimarinade zubereiten

Peperoncin längs halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden (**Achtung: scharf!**).

Knoblauch abziehen, in eine grosse Schüssel pressen und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Gewürzmischung „Hello Piri Piri“** und, nach Geschmack, **Peperonciniringen** vermengen.



5 Salat marinieren

In die grosse Schüssel aus Schritt 2 **geraspelte Rüebli**, **Petersilie**, **Salatstreifen** und die Hälfte des **Buttermilch-Zitronen-Dressings** geben und gut vermischen.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit restlichem **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Tortilla Wraps für 1 – 2 Min. im Ofen erwärmen.



3 Grillkäse backen

Grillkäse in 0.5 cm breite Scheiben schneiden und in der **Piri-Piri-Mischung** aus Schritt 2 marinieren.

Marinierte **Grillkäsescheiben** die letzten 10 Min. der **Kartoffelbackzeit** mit in den Ofen auf das Backblech geben und mitbacken, bis sie anfangen, leicht zu bräunen.



6 Anrichten

Etwas **Joghurt** auf die **Wraps** geben, **Rüebli-Salat**, **Zwiebeln** und gebackenen **Grillkäse** darauf verteilen, einrollen und mit **Kartoffelspalten**, restlichem **Salat** und restlichem **Dip** geniessen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncinischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncinischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Spicy piri-piri grilled cheese wrap

served with carrot salad and potato wedges with dip

Vegetarian 30–40 minutes • 987 kcal • Cook on day 3



-  Cypriot-style grilling cheese
-  "Hello Piri-Piri" spice mix
-  Red onion
-  Carrots
-  Red peperoncini
-  Buttermilk-and-lemon dressing
-  Garlic clove
-  Cream yoghurt
-  Romaine lettuce heart
-  Wheat tortillas
-  New potatoes
-  Parsley
-  "Hello Paprika" spice mix

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, oil*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 garlic press and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Cypriot-style grilling cheese 7)	1 x	200 g	2 x	200 g
"Piri-Piri" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Red peperoncini	0.5 x	15 g**	1 x	15 g
Buttermilk-and-lemon dressing 7) 8) 9)	2 x	50 ml	4 x	50 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Cream yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g**	1 x	170 g
Wheat tortillas 15)	2 x	61.5 g	4 x	62.5 g
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 680 g)
Calories	604 kJ/ 144 kcal	4128 kJ/ 987 kcal
Fat	8.05 g	55.03 g
– of which saturated fats	3.42 g	23.41 g
Carbohydrate	12.68 g	86.70 g
– of which sugar	3.26 g	22.29 g
Protein	4.89 g	33.48 g
Salt	0.854 g	5.838 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Bake the potato wedges

Preheat the oven to 220° C top/bottom heat (200° C fan oven).

Cut the washed potatoes into quarters.

Peel the onion and quarter it as well, then put it all on a baking tray with baking paper, leaving some room for the grill cheese.

Mix the potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, "Hello Paprika", salt* and pepper* and bake for 30-35 min. until golden brown.



2 Prepare the peperoncini marinade

Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds, and cut into thin rings (warning: spicy!).

Press the garlic into a large bowl and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, "Hello Piri Piri" spice mix and peperoncini rings to taste.



3 Bake the grilling cheese

Cut the grilling cheese into slices 0.5 cm thick and marinate in the piri-piri mixture from step 2.

Add the marinated cheese slices to the baking tray in the oven for the last 10 min. of the potato baking time until they start to brown lightly.



4 Chop the vegetables

Peel and coarsely grate the carrots.

Cut the romaine lettuce into 1 cm strips.

Finely chop the parsley leaves.



5 Marinate the salad

In the large bowl from step 2, add the grated carrots, parsley, lettuce strips and half of the buttermilk-and-lemon dressing and mix well.

In a small bowl, mix the yoghurt with remaining buttermilk-and-lemon dressing, salt* and pepper*.

Heat the tortilla wraps for 1-2 min. in the oven.



6 Serve

Spread some of the yoghurt on the wraps, top with the carrot salad, onions and baked cheese, roll them up and enjoy with the potato wedges and the remaining salad and dip.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Wrap épicé piri-piri au fromage grillé

avec une salade de carottes, des quartiers de pommes de terre et un dip

Végétarien 30 – 40 minutes • 987 kcal • Cuisiner au 3e jour

17



Fromage grillé de Chypre



Mélange d'épices « Piri-Piri »



Oignon rouge



Carottes



Piment rouge



Vinaigrette au babeurre et au citron



Gousse d'ail



Yogourt à la crème



Laitue romaine



Tortillas de blé



Pommes de terre grenaille



Persil



Mélange d'épices « Hello Paprika »



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier de cuisson, 1 saladier, 1 bol, 1 presse-ail et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fromage grillé de Chypre 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Mélange d'épices « Piri-Piri »	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Piment rouge	0,5 x 15 g**	1 x 15 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	2 x 50 ml	4 x 50 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt à la crème 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Laitue romaine	1 x 170 g**	1 x 170 g
Tortillas de blé 15)	2 x 61,5 g	4 x 62,5 g
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 680 g)
Valeur calorique	604 kJ/ 144 kcal	4 128 kJ/ 987 kcal
Lipides	8,05 g	55,03 g
- dont acides gras saturés	3,42 g	23,41 g
Glucides	12,68 g	86,70 g
- dont sucre	3,26 g	22,29 g
Protéines	4,89 g	33,48 g
Sel	0,854 g	5,838 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **15)** blé (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Cuire les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Laver les pommes de terre et les couper en quatre.

Peler l'oignon, le couper en quatre et placer le tout sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour le fromage).

Mélanger les pommes de terre avec 1 cs [2 cs] d'huile*, le mélange d'épices « Hello Paprika », du sel* et du poivre*, puis enfourner pour 30 à 35 min.



4 Couper les légumes

Peler les carottes et râper grossièrement.

Couper la laitue romaine en lanières de 1 cm.

Hacher finement les feuilles de persil.



2 Préparer la marinade pimentée

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines, puis déliter en fines rondelles (attention : piquant !).

Peler l'ail, le presser dans un saladier et mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, le mélange d'épices « Hello Piri-Piri » et, selon les goûts, des rondelles de piment.



5 Faire mariner la salade

Dans le grand saladier de l'étape 2, ajouter les carottes râpées, le persil, les lanières de laitue et la moitié de la vinaigrette au babeurre et au citron et bien mélanger.

Dans un petit bol, mélanger le yogourt avec le reste de vinaigrette au babeurre et au citron, le sel* et le poivre*.

Réchauffer les wraps de tortilla 1 à 2 min au four.



3 Cuire le fromage

Couper le fromage en tranches de 0.5 cm et laisser mariner dans le mélange au piri-piri de l'étape 2.

Ajouter les tranches de fromage marinées sur la plaque de four pour les 10 dernières minutes de cuisson des pommes de terre et faire cuire jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer légèrement.



6 Dresser

Répartir une partie du yogourt sur les tortillas, garnir de salade de carottes, d'oignon et de fromage grillé. Les enrouler et déguster avec des quartiers de pommes de terre et le reste de la salade.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

