

Zaatar-Grillkäse-Tacos mit gerösteten Bohnen dazu eingelegte Radiesli und Zwiebeln

Vegetarisch **schnell** 25 – 35 Minuten • 1029 kcal • Tag 5 kochen

17



Weizentortillas



Frischecreme



Zaatar



Grillbratçäs



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Cannellinibohnen



Radiesli



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

Los geht's

Wasche das Gemüse.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Olivenöl*, Balsamicoessig*, Salz*, Essig*, Zucker*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Weizentortillas 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Frischecreme 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Zaatar 3)	1 x 4 g	2 x 4 g
Grillbratchäs 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x 4 g	2 x 4 g
Cannellinibohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Radiesli	1 x 150 g	2 x 150 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. 580 g)
Brennwert	737 kJ/ 176 kcal	4306 kJ/ 1029 kcal
Fett	8.7 g	50.7 g
– davon ges. Fettsäuren	6.1 g	35.6 g
Kohlenhydrate	14.8 g	86.2 g
– davon Zucker	1.8 g	10.7 g
Eiweiss	8.2 g	48.2 g
Salz	1.2 g	7.01 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: 3) Sesamsamen 7) Milch (einschliesslich Laktose) 15) Weizen

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



Für die Bohnen

Erhitze 50 ml [100 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

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

Bohnen durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen.

Zwiebel halbieren und in 1 cm Schnitze schneiden.

Zwiebel und **Bohnen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig***, „Hello Mezza“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 18 – 20 Min. rösten.



Grillkäse anbraten

Grillkäse erst waagrecht halbieren, dann in 0.5 cm breite Streifen schneiden.

In der gleichen grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Grillkäse** darin 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.



Radiesli einlegen

Radiesli in 1 cm Würfel schneiden.

In einer grossen Schüssel heisses **Wasser**, 50 ml [100 ml] **Essig***, 0.5 TL [1 TL] **Salz***, 0.5 TL [1 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** vermengen.

Radiesli dazugeben und bis zum Ende des Rezeptes marinieren lassen.



Mini-Tortilla erwärmen

Mini-Tortilla für 1 – 2 Min. mit auf das Backblech geben.



Für die Crème

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zaatar** hinzugeben und 1 Min. anrösten. **Zaatar-Öl** in eine zweite grosse Schüssel geben.

Crème fraîche, 3 EL [5 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** ebenfalls hinzugeben und vermengen.



Anrichten

Mini-Tortilla mit der **Zaatar-Crème** bestreichen, **Zwiebel-Bohnen-Gemüse** darauf anrichten, **Grillkäse** darüber verteilen und nach Belieben mit den eingelegten **Radiesli** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

