

Pikante Piri-Piri-Halloumi-Wraps

dazu Kartoffelecken und Rübblisalat

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4.620 kj/1.104 kcal • Tag 3 kochen



-  Halloumi
-  Gewürzmischung "Piri-Piri"
-  rote Zwiebel
-  Rüebli
-  rote Peperoncini
-  Buttermilch-Zitronen-Dressing
-  Knoblauchzehe
-  Joghurt
-  Salatherz (Romana)
-  Weizentortillas
-  Drillinge
-  Petersilie
-  Gewürzmischung „Paprikagewürz“



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

Gut, im Haus zu haben
Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Halloumi 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Gewürzmischung "Piri-Piri"	1 x 6 g	2 x 6 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
Joghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g**	1 x 170 g
Weizentortillas 15)	2 x 62 g	4 x 62 g
Drillinge	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Öl*	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. 1.000 g)
Brennwert	576 kJ/138 kcal	4620 kJ/1104 kcal
Fett	7,20 g	57,82 g
- davon ges. Fettsäuren	2,42 g	19,46 g
Kohlenhydrate	12,86 g	103,18 g
- davon Zucker	2,91 g	23,36 g
Eiweiss	4,96 g	39,81 g
Salz	0,701 g	5,623 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!).



Kartoffelspalten backen

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

1 EL [2 EL] **Öl***, **Paprika-Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** auf den **Kartoffeln** verteilen und für 30 - 35 Min. goldbraun backen.



Gemüse schneiden

Rüebli schälen und grob reiben.

Salatherz längs halbieren, Strunk entfernen und **Salat** und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Petersilienblätter fein hacken.



Peperoncinimarinade zubereiten

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

Knoblauch abziehen.

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



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.



Halloumi backen

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

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



Anrichten

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Peperoncini

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

Spicy piri-piri halloumi wraps

served with potato wedges and carrot salad

Vegetarian 30-40 minutes • 4.620 kj/1.104 kcal • Cook on day 3



-  Halloumi
-  Piri-piri spice mix
-  Red onion
-  Carrots
-  Red peperoncini
-  Buttermilk-and-lemon dressing
-  Garlic cloves
-  Yoghurt
-  Romaine lettuce heart
-  Wheat tortillas
-  New potatoes
-  Parsley
-  Paprika spice mix

 **Natürlicher Geschmack**

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

Good to have at hand
Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

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

What you need

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
Halloumi 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Piri-piri spice mix	1 x 6 g	2 x 6 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 cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Yoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g**	1 x 170 g
Wheat tortillas 15)	2 x 62 g	4 x 62 g
New potatoes	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Paprika spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1.000 g)
Calories	576 kJ/138 kcal	4.620kJ/1.104kcal
Fat	7.20 g	57.82 g
- incl. saturated fats	2.42 g	19.46 g
Carbohydrate	12.86 g	103.18 g
- incl. sugar	2.91 g	23.36 g
Protein	4.96 g	39.81 g
Salt	0.701 g	5.623 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).



Bake the potato wedges

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 space for the halloumi.

Spread 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, paprika spice mix, salt* and pepper* over the potatoes and bake for 30-35 minutes until golden brown.



Chop the vegetables

Peel and coarsely grate the carrots.

Halve the lettuce heart lengthways, remove the stalk, and slice the lettuce into 1 cm strips.

Finely chop the parsley leaves.



Prepare the peperoncini marinade

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

Peel the garlic.

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.



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*.

Warm the tortilla wraps for 1-2 minutes in the oven.



Bake the halloumi

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

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



Serve

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

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!



Wraps épicés de halloumi au piri-piri, avec quartiers de pommes de terre et salade de carottes

Végétarien 30 – 40 minutes • 4.620 kj/1.104 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Halloumi



Mélange d'épices
« Piri-Piri »



Oignon rouge



Carottes



Poivrons rouges



Vinaigrette au
babeurre et au citron



Gousse d'ail



Yogourt



Cœur de laitue (romaine)



Tortillas de blé



Pommes de
terre grenaille



Persil



Mélange
d'épices « Paprika »



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Halloumi 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Mélange d'épices « Piri-Piri »	1 x 6 g	2 x 6 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 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Cœur de laitue (romaine)	1 x 170 g **	1 x 170 g
Tortillas de blé 15)	2 x 62 g	4 x 62 g
Pommes de terre grenaille	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Mélange d'épices « Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	576 kJ/138 kcal	4.620 kJ/1.104 kcal
Lipides	7.20 g	57.82 g
- dont acides gras saturés	2.42 g	19.46 g
Glucides	12.86 g	103.18 g
- dont sucre	2.91 g	23.36 g
Protéines	4.96 g	39.81 g
Sel	0.701 g	5.623 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 (y compris le 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

Couper les pommes de terre 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 halloumi).

Répartir 1 cs [2 cs] d'huile*, le mélange d'épices « Paprika », du sel* et du poivre* sur les pommes de terre et faire dorer pendant 30 à 35 minutes.



4 Couper les légumes

Peler la carotte et râper grossièrement.

Couper la salade en deux dans la longueur, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en bandes de 1 cm.

Hacher finement les feuilles de persil.

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.



2 Préparer la marinade pimentée

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines, puis débiter en fines lamelles (attention, ça pique !).

Peler l'ail.

Presser l'ail 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 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 bol, mélanger le yogourt avec le reste de vinaigrette au babeurre et au citron, le sel* et le poivre*.

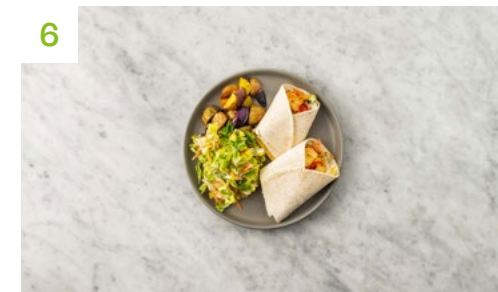
Réchauffer les wraps de tortilla 1 à 2 minutes au four.



3 Cuire le halloumi

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

Ajouter les tranches de halloumi 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 halloumi cuit au four, rouler et déguster avec des quartiers de pommes de terre et le reste de la salade.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

