

Scharfe Piri-Piri-Halloumi-Tacos mit Kiwi-Salsa lila-orangen Rüeblis und Knoblauchdip

Vegetarisch Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 4.065 kj/972 kcal • Tag 3 kochen

9



Weizentortillas



Halloumi



Gewürzmischung
"Piri-Piri"



Kiwi



rote Peperoncini



Naturjoghurt



Knoblauchzehe



Salatmischung



Gurke



lila Rüeblis



Rüeblis



Ofenkartoffeln



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

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Zucker*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 2 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Weizentortillas 15	8 x 25 g	16 x 25 g
Halloumi 7	1 x 200 g	2 x 200 g
Gewürzmischung "Piri-Piri"	1 x 4 g	2 x 4 g
Kiwi	1 x 80 g	2 x 80 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Naturjoghurt 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Salatmischung	1 x 75 g	1 x 100 g
Gurke	0.50 x 200 g**	1 x 200 g
lila Rübli	1 x 100 g	2 x 100 g
Rübli	2 x 100 g	4 x 100 g
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 175 g
Zucker*, 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	612 kJ/146 kcal	4065 kJ/972 kcal
Fett	7.56 g	50.21 g
- davon ges. Fettsäuren	2.78 g	18.45 g
Kohlenhydrate	13.48 g	89.49 g
- davon Zucker	3.48 g	23.11 g
Eiweiss	5.69 g	37.78 g
Salz	0.708 g	4.701 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) **15** Weizen.

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



Gemügesticks backen

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

Kartoffel (nach Belieben) und alle **Rübli** schälen und in ca. 5 cm lange und 1 cm dicke Stäbchen schneiden.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und 25 – 30 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen backen.



Kleine Vorbereitung

Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in 1 cm breite und ca. 5 cm lange **Stäbchen** schneiden.

Halloumi in 8 [16] **gleich** grosse Stäbchen schneiden und in einer grossen Schüssel mit der **Gewürzmischung „Hello Piri Piri“** marinieren.

Knoblauch abziehen und für 5 – 8 Min. mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis die **Knoblauchzehe** weich ist.



Für die Salsa

Peperoncini (Achtung! scharf) halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperoncini** fein hacken.

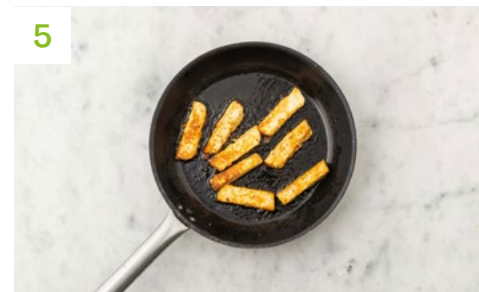
Kiwi schälen und in 0.5 cm feine Würfel schneiden.

Kiwiwürfel in einer kleinen Schüssel zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl***, und **Pfeffer*** vermengen und, ganz nach Belieben, mit **gehackter Peperoncini** abschmecken.



Für den Dip

Joghurt in eine weitere kleine Schüssel geben, **gebackenen Knoblauch** dazupressen und mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



Halloumi braten

In den letzten 5 Min der Backzeit in einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen.

Halloumisticks 3 – 4 Min. rundherum goldbraun anbraten.

Weizentortillas in den letzten 2 – 3 Min. der Backzeit mit auf das Backblech geben und aufwärmen.



Anrichten

Etwas **Joghurt-Dip** auf den **Tortillas** verteilen.

Salat, **Gurkensticks**, **Halloumisticks** darauf verteilen und mit **Kiwi-Salsa** toppen.

Gemügesticks und **restlichen Dip** dazu reichen.

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-iri halloumi tacos with kiwi salsa purple and orange carrots and garlic dip

Vegetarian Lots of vegetables 25-35 minutes • 4.065 kj/972 kcal • Cook on day 3



Wheat tortillas



Halloumi



"Piri-Piri" spice mix



Kiwi



Red peperoncini



Natural yoghurt



Garlic clove



Salad mix



Cucumber



Purple carrots



Carrots



Baking potatoes



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

Good to have at hand

Pepper*, salt*, sugar*, oil*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 2 small bowls, 1 garlic press and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Wheat tortillas 15	8 x 25 g	16 x 25 g
Halloumi 7	1 x 200 g	2 x 200 g
"Piri-Piri" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Kiwi	1 x 80 g	2 x 80 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Plain yoghurt 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Mixed salad	1 x 75 g	1 x 100 g
Cucumber	0.50 x 200 g**	1 x 200 g
Purple carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Baking potatoes	1 x 175 g	2 x 175 g
Sugar*, 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. 1000 g)
Calories	612 kJ/146 kcal	4.065 kJ/972 kcal
Fat	7.56 g	50.21 g
- incl. saturated fats	2.78 g	18.45 g
Carbohydrate	13.48 g	89.49 g
- incl. sugar	3.48 g	23.11 g
Protein	5.69 g	37.78 g
Salt	0.708 g	4.701 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) **15)** Wheat.

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



Bake the vegetable sticks

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

Peel potato (according to taste) and all carrots and cut into sticks about 5 cm long and 1 cm thick.

Spread on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and bake on the middle shelf of the oven for 25-30 min. until crispy.



Get prepped

Cut off the ends of the cucumber and cut the cucumber into sticks 1 cm wide and about 5 cm long.

Cut halloumi into 8 [16] equally sized pieces and marinate in a large bowl with the "Hello Piri-Piri" spice mix.

Peel the garlic and add to the baking tray for 5-8 min. and bake until the garlic clove is soft.



For the salsa

Halve the peperoncini (warning: spicy!), remove the seeds, and chop peperoncini finely.

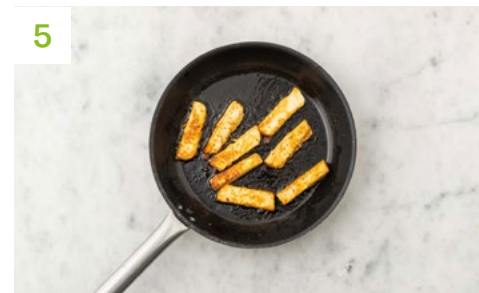
Peel the kiwi and cut into 0.5 cm fine cubes.

Mix the kiwi cubes in a small bowl together with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, and pepper* and, season with chopped peperoncini according to taste.



For the dip

Put the yoghurt in another small bowl, add baked garlic and season with salt*, pepper* and a pinch of sugar*.



Fry the halloumi

In the last 5 min. of baking time, heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Fry halloumi pieces for 3-4 min. until golden brown all over.

Add wheat tortillas to the baking tray for the last 2-3 min. of baking time and warm up.



Serve

Spread some yoghurt dip on the tortillas.

Spread lettuce, cucumber sticks, halloumi pieces over the tortillas and top with kiwi salsa.

Add the vegetable sticks and remaining 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!



Tacos halloumi et piri piri épicés avec salsa kiwi, carottes violette-orange et dip à l'ail

Végétarien Beaucoup de légumes 25 – 35 minutes • 4.065 kj/972 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Tortillas de blé



Halloumi



Mélange d'épices
« Piri-Piri »



Kiwi



Piment rouge



Yogourt nature



Gousse d'ail



Mix de salades



Concombre



Carotte violette



Carotte



Pommes de terre au four



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Poivre*, sel*, sucre*, huile*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 2 petits bols, 1 presse-ail et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Halloumi 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Mélange d'épices « Piri-Piri »	1 x 4 g	2 x 4 g
Kiwi	1 x 80 g	2 x 80 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Yogourt nature 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Assortiment de salade verte	1 x 75 g	1 x 100 g
Concombre	0.50 x 200 g**	1 x 200 g
Carottes violettes	1 x 100 g	2 x 100 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
sucre*, 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	612 kJ/146 kcal	4.065 kJ/972 kcal
Lipides	7.56 g	50.21 g
- dont acides gras saturés	2.78 g	18.45 g
Glucides	13.48 g	89.49 g
- dont sucre	3.48 g	23.11 g
Protéines	5.69 g	37.78 g
Sel	0.708 g	4.701 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) **15)** blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Cuire des bâtonnets de légumes

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

Peler la pomme de terre (au choix) et toutes les carottes et les couper en bâtonnets d'environ 5 cm de long et 1 cm d'épaisseur.

Répartir sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. Mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*. Enfourner à mi-hauteur 25 à 30 min.



2 Petite préparation

Couper les extrémités du concombre et couper le concombre en bâtonnets de 1 cm de large et d'environ 5 cm de long.

Couper le halloumi en 8 [16] bâtonnets de même taille et les faire mariner dans un grand bol avec le mélange d'épices « Hello Piri Piri ».

Éplucher l'ail et l'ajouter sur la plaque de four 5 à 8 min jusqu'à ce que la gousse d'ail soit tendre.



3 Pour la sauce

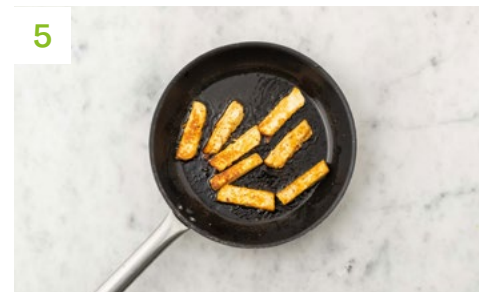
Couper en deux le piment vert (attention : piquant !), enlever les graines et le hacher finement.

Peler le kiwi et le couper en petits cubes de 0.5 cm. Mélanger les cubes de kiwi dans un petit bol avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du poivre* et, selon vos goûts, assaisonner avec du piment haché.



4 Pour le dip

Verser le yogourt dans un autre petit bol, y presser l'ail cuit et assaisonner avec du sel*, du poivre* et une pincée de sucre*.



5 Cuire le halloumi

Pendant les 5 dernières minutes de cuisson, chauffer 2 cs [4 cs] d'huile* dans une grande poêle.

Faire dorer les bâtonnets d'halloumi de tous les côtés 3 à 4 min.

Ajouter les tortillas de blé sur la plaque de four pendant les 2 - 3 dernières min du temps de cuisson et les réchauffer.



6 Dresser

Répartir un peu de dip au yogourt sur les tortillas.

Dresser la salade, les bâtonnets de concombre, les bâtonnets d'halloumi et garnir de salsa au kiwi.

Servir avec les bâtonnets de légumes et le reste de la sauce.

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/

