



Würzig-feurige Grillkäse-Tacos mit karamellisierten Zwiebeln und Aioli

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 848 kcal • Tag 5 kochen

7



rote Peperoncini



rote Zwiebel



Gurke



Grillkäse Zypriotischer Art



Knoblauchzehe



Mayonnaise



geriebter Oregano



Weizentortillas



Zitrone



Rucola



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten

Öl*, Pfeffer*, Zucker*, Salz*, Balsamicoessig*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 2 kleine Schüsseln und 1 kleine Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
rote Peperoncini	0.5 x	15 g**	1 x	15 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Gurke	1 x	300 g	2 x	300 g
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	1 x	200 g	2 x	200 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x	17 ml	4 x	17 ml
gerebelter Oregano	1 x	2 g**	1 x	2 g
Weizentortillas 15)	8 x	25 g	16 x	25 g
Zitrone	1 x	90 g**	1 x	90 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 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. 490 g)
Brennwert	718 kJ/ 172 kcal	3549 kJ/ 848 kcal
Fett	10.24 g	50.61 g
- davon ges. Fettsäuren	4.19 g	20.68 g
Kohlenhydrate	13.10 g	64.70 g
- davon Zucker	2.49 g	12.28 g
Eiweiss	6.07 g	30.01 g
Salz	0.967 g	4.775 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!)



Gurke würfeln

Gurke längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Grillkäse in 8 [16] gleich grosse Stäbchen schneiden.



Zwiebel schneiden

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch grob hacken, 1 Prise **Salz*** darauf geben und mit der Seitenfläche der Klinge den **Knoblauch** zu einer **Paste** zerdrücken.

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

Tipp: Wenn Du es nicht so scharf magst, entkerne die Peperoncini.



Zwiebeln karamellisieren

In einer kleinen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Zwiebelstreifen darin 10 Min. glasig braten.

Anschliessend 1 EL [2 EL] **Wasser***, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig*** und 1 Prise **Zucker*** zugeben und 4 – 5 Min. weiterbraten.



Grillkäse marinieren

In einer kleinen Schüssel **Grillkäsesticks** mit **Oregano** und 1 EL [2 EL] **Öl*** marinieren.

In einer weiteren kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit der Hälfte der **Knoblauchpaste**, einigen Tropfen **Zitronensaft** (nach Belieben), etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Aioli** vermischen.



Grillkäse braten

Eine grosse Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.

Grillkäsesticks darin ohne Fettzugabe 3 – 4 Min. rundherum goldbraun anbraten.

Restliche **Knoblauchpaste** und nach Belieben **Peperoncinistreifen** (**Achtung: scharf!**) zugeben und einmal durchrühren.

Alles aus der Bratpfanne nehmen und Bratpfanne auswaschen.



Anrichten

Tortilla-Wraps in der Bratpfanne leicht erwärmen. Herausnehmen. **Aioli** auf den **Tortillas** verteilen.

Rucola, **karamellisierte Zwiebeln**, **Grillkäsesticks** und **Gurkenwürfel** darauf verteilen und mit **Zitronenspalten** 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 Peperoncinis, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Hot spicy grilled cheese tacos with caramelised onions and aioli

Vegetarian 25-35 minutes • 848 kcal • Cook on day 5

7



Red pepperoncini



Red onion



Cucumber



Cypriot grilling cheese



Garlic cloves



Mayonnaise



Dried oregano



Wheat tortillas



Lemon



Rocket



Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

Basic ingredients

Oil*, pepper*, sugar*, salt*, balsamic vinegar*

Cooking utensils

1 large frying pan, 2 small bowls and 1 small frying pan.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Red peperoncini	0.5 x	15 g**	1 x	15 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Cypriot-style grilling cheese 7)	1 x	200 g	2 x	200 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Dried oregano	1 x	2 g**	1 x	2 g
Wheat tortillas 15)	8 x	25 g	16 x	25 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 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. 310 g)
Calories	718 kJ/ 172 kcal	3.549 kJ/ 848 kcal
Fat	10.24 g	50.61 g
- incl. saturated fats	4.19 g	20.68 g
Carbohydrate	13.10 g	64.70 g
- incl. sugar	2.49 g	12.28 g
Protein	6.07 g	30.01 g
Salt	0.967 g	4.775 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!)



Dice the cucumber

Quarter cucumber lengthways and cut into 1 cm cubes.

Cut the lemon into 6 wedges.

Cut the grilling cheese into 8 [16] sticks of equal size.



Chop the onion

Halve onion and cut into thin strips.

Chop the garlic coarsely, add 1 pinch of salt* and crush the garlic into a paste using the side of a knife.

Halve the peperoncini lengthways and cut into thin strips (warning: spicy!).

Tip: If you don't like your food so spicy, remove the seeds from the peperoncini.



Caramelize the onions

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small frying pan on a medium heat.

Fry the onion strips for 10 min. until translucent.

Then add 1 tbsp. [2 tbsp.] water*, 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar* and 1 pinch of sugar* and continue frying for 4-5 min.



Marinate grilling cheese

Marinate grilling cheese sticks with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and oregano in a small bowl.

In another small bowl, make aioli by mixing the mayonnaise with half of the garlic paste, a few drops of lemon juice (according to taste), and a little salt* and pepper*.



Fry grilling cheese

Heat a large frying pan on a medium heat.

Without adding fat, fry the grilling cheese sticks all around for 3-4 min. until golden brown.

Add the remaining garlic paste and peperoncini strips (warning: spicy!) and stir once.

Remove everything from the frying pan and wipe out frying pan.



Serve

Warm the tortilla wraps slightly in the frying pan.

Remove from the pan. Spread the aioli over the tortillas.

Top with rocket, caramelised onions, grilled cheese sticks and diced cucumber, and enjoy with the lemon wedges.

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.

Bon appetit!

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 épicés au fromage grillé avec des oignons caramélisés et de l'aïoli

Végétarien 25 – 35 minutes • 848 kcal • Cuisiner au 5e jour

7



Piment rouge



Oignon rouge



Concombre



Fromage de Chypre



Gousse d'ail



Mayonnaise



Origan moulu



Tortillas de blé



Citron



Roquette



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

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Ingrédients de base

Huile*, poivre*, sucre*, sel*, vinaigre balsamique*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 2 bols et 1 petite poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Piment rouge	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Fromage grillé de Chypre 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Origan moulu	1 x 2 g**	1 x 2 g
Tortillas de blé 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 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. 490 g)
Valeur calorique	718 kJ/ 172 kcal	3.549 kJ/ 848 kcal
Lipides	10.24 g	50.61 g
- dont acides gras saturés	4.19 g	20.68 g
Glucides	13.10 g	64.70 g
- dont sucre	2.49 g	12.28 g
Protéines	6.07 g	30.01 g
Sel	0.967 g	4.775 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 (comportant 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 !)



Couper le concombre en dés

Couper le concombre en quatre dans la longueur, puis en dés d'env. 1 cm.

Couper le citron en 6.

Couper le fromage en 8 [16] bâtonnets de même taille.



Couper l'oignon

Couper l'oignon en deux puis en fines lamelles.

Hacher grossièrement l'ail, ajouter 1 pincée de sel* et écraser l'ail avec la surface latérale de la lame pour en faire une pâte.

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

Astuce : si vous n'aimez pas trop les aliments épicés, retirez les graines des piments.



Caraméliser l'oignon

Dans une petite poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire fondre l'oignon 10 min.

Ajouter ensuite 1 cs [2 cs] d'eau*, 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique* et 1 pincée de sucre* et poursuivre la cuisson pendant 4 à 5 min.



Mariner le fromage

Dans un bol, faire mariner les bâtonnets de fromage de Chypre avec 1 cs [2 cs] d'huile* et de l'origan.

Dans un autre bol, mélanger la mayonnaise avec la moitié de la pâte d'ail, quelques gouttes de jus de citron (selon les goûts), un peu de sel* et de poivre*.



Griller le fromage

Faire chauffer une grande poêle à feu moyen.

Y plonger pendant 3 à 4 min les bâtonnets de fromage à griller sans ajouter de matière grasse de tous les côtés jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ajouter le reste de la pâte d'ail et, selon les goûts, des lamelles de piment (attention : piquant !) et mélanger.

Retirer le contenu de la poêle et essuyer la poêle.



Dresser

Réchauffer légèrement les wraps de tortilla dans la poêle.

Retirer du feu. Répartir l'aïoli sur les tortillas.

Garnir de roquette, d'oignons caramélisés, de bâtonnets de fromage grillé et de dés de concombre, et déguster accompagné des quartiers de citron.

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 !

