

Würzig-feurige Halloumi-Tacos mit karamellisierten Zwiebeln und Aioli

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 3.772 kj/901 kcal

6



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



rote Peperoncini



rote Zwiebel



Gurke



Halloumi



Knoblauchzehe



Mayonnaise



geriebter Oregano



Tortilla-Wraps



Zitrone



Rucola

Gut, im Haus zu haben

Balsamico-essig*, Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Zucker*, Salz*

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

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	2 x 80 g	4 x 80 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Halloumi 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
gerebelter Oregano	1 x 2 g	1 x 2 g
Tortilla-Wraps 1) 8)	1 x 220 g	1 x 448 g
Zitrone	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Balsamico-essig*, Wasser*, Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	780 kJ/186 kcal	3.772 kJ/901 kcal
Fett	10.48 g	50.68 g
- davon ges. Fettsäuren	3.67 g	17.76 g
Kohlenhydrate	15.20 g	73.51 g
- davon Zucker	3.12 g	15.08 g
Eiweiss	7.22 g	34.93 g
Salz	0.501 g	2.422 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch 8) Sesamsamen 11) Schwefeldioxid oder Sulfite.



Gurke würfeln

Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Zitrone in Spalten schneiden.

Halloumi in 8 [16] gleich grosse **Stäbchen** schneiden.



Halloumi marinieren

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



Zwiebel schneiden

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch ebenfalls abziehen, grob hacken, 1 Prise **Salz*** daraufgeben 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, entferne die Kerne aus der **Peperoncini**.



Halloumi braten

Eine grosse Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, **Halloumisticks** ohne Fettzugabe 3 – 4 Min. rundherum goldbraun anbraten. **Restliche Knoblauchpaste** und nach Belieben **Peperoncinistreifen (Achtung: scharf!)** zugeben.



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 Prise **Zucker*** und 1 EL [2 EL] **Balsamico-Essig*** zugeben und 4 – 5 Min. weiterbraten.



Anrichten

Die **Tortilla-Wraps** bei Bedarf leicht erwärmen (z. B. im Ofen oder in der Bratpfanne), **Aioli** auf den **Tortillas** verteilen. **Rucola**, **karamellierte Zwiebeln**, **Halloumisticks** und **Gurkenwürfel** darauf verteilen und mit **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Hot spicy halloumi tacos

with caramelised onions and aioli

Vegetarian 25 – 35 minutes • 3.772 kj/901 kcal

6



Red pepperoncini



Red onion



Cucumber



Halloumi



Garlic cloves



Mayonnaise



Dried oregano



Tortilla wraps



Lemon



Rocket

Good to have at hand

Balsamic vinegar*, water*, oil*, pepper*, sugar*, salt*

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

What you need

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 onions	2 x 80 g	4 x 80 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Halloumi 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Dried oregano	1 x 2 g	1 x 2 g
Tortilla wraps 1) 8)	1 x 220 g	1 x 448 g
Lemon	0.5 x 90 g **	1 x 90 g
Rocket	1 x 50 g	1 x 100 g
Balsamic vinegar*, water*, oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*, sugar*	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	780 kJ/186 kcal	3.772 kJ/901 kcal
Fat	10.48 g	50.68 g
- incl. saturated fats	3.67 g	17.76 g
Carbohydrate	15.20 g	73.51 g
- incl. sugar	3.12 g	15.08 g
Protein	7.22 g	34.93 g
Salt	0.501 g	2.422 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: **1)** Cereals containing gluten **2)** Eggs **4)** Mustard **5)** Milk **8)** Sesame seeds **11)** Sulphur dioxide and sulphite.



Dice the cucumber

Cut off ends of **cucumber** and cut **cucumber** into 1 cm cubes.

Cut the **lemon** into wedges.

Cut **halloumi** into 8 [**16**] **sticks** of the same size.



Chop the onion

Peel and halve **onion** and cut it into thin strips.

Also peel the **garlic**, chop it coarsely, add 1 pinch of **salt*** and crush the **garlic** with the side of a knife to a **paste**.

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

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



Caramelize onions

Heat 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **oil*** in a small frying pan on medium heat. Fry onion strips for 10 min. until glazed. Then add 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **water***, 1 pinch of **sugar*** and 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **balsamic vinegar***, and fry for 4-5 min. more.



Marinate halloumi

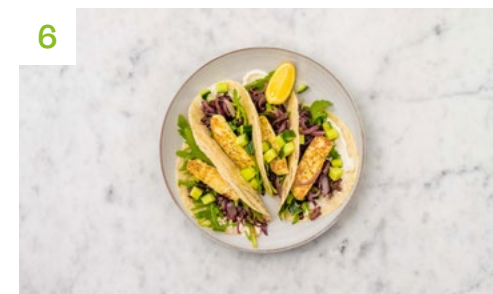
Marinate **halloumi sticks** with 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **oil*** and **oregano** in a small bowl.

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 halloumi

Heat up a large frying pan on medium heat and sauté **halloumi sticks** on all sides without added fat for 3-4 min. until golden brown. Add the **rest** of the **garlic paste** and the **peperoncini strips** according to taste (**warning: spicy!**).



Serve

Warm up the **tortilla wraps** slightly if needed (e.g. in the oven or a frying pan), then spread aioli on the **tortillas**. Top with **rocket**, **caramelised onions**, **halloumi sticks** and **diced cucumber**, and enjoy with the **lemon wedges**.

Bon appetit!

Tacos épicés au halloumi avec des oignons caramélisés et de l'aïoli

Végétarien 25 – 35 minutes • 3.772 kj/901 kcal

6



Piment rouge



Oignon rouge



Concombre



Halloumi



Gousse d'ail



Mayonnaise



Origan moulu



Tortillas



Citron



Roquette

Ingrédients à toujours avoir chez soi
vinaigre balsamique*, eau*, huile*, poivre*,
sucre*, sel*.

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 2 saladiers et 1 petite poêle

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Piment rouge	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Oignon rouge	2 x 80 g	4 x 80 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Halloumi 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Origan moulu	1 x 2 g	1 x 2 g
Wraps de tortillas 1) 8)	1 x 220 g	1 x 448 g
Citron	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Vinaigre balsamique*, eau*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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. 1000 g)
Valeur calorique	780 kJ/186 kcal	3.772 kJ/901 kcal
Lipides	10.48 g	50.68 g
- dont acides gras saturés	3.67 g	17.76 g
Glucides	15.20 g	73.51 g
- dont sucre	3.12 g	15.08 g
Protéines	7.22 g	34.93 g
Sel	0.501 g	2.422 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 : 1) céréales contenant du gluten 2) oeufs 4) moutarde 5) lait 8) graines de sésame 11) dioxyde de soufre ou sulfites.



1 Couper le concombre en dés

Couper les extrémités du **concombre** et le débiter en dés d'1 cm.

Couper les **citrons** en quartiers.

Couper le **halloumi** en 8 [16] **bâtonnets** de la même taille.



2 Couper l'oignon

Peler l'oignon, le couper en deux, puis en lanières.

Éplucher également l'**ail**, le hacher grossièrement, ajouter 1 pincée de **sel*** et écraser l'**ail** avec la surface latérale de la lame en 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.



3 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 pincée de **sucre*** et 1 cs [2 cs] de **vinaigre balsamique*** et faire revenir 4 à 5 min.



4 Faire mariner le halloumi

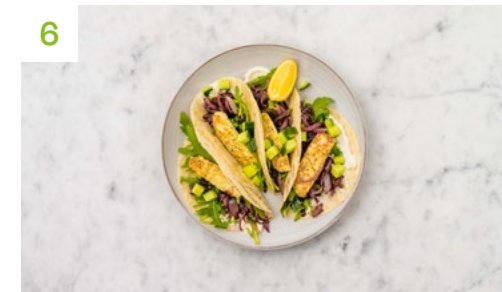
Dans un bol, faire mariner les **bâtonnets de halloumi** avec 1 cs [2 cs] d'**huile*** et de l'**origan**.

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***.



5 Cuire le halloumi

Chauffer sans ajout de matière grasse une grande poêle à feu moyen, faire frire les **bâtonnets de halloumi** 3 à 4 min. sur toutes les faces jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter le **reste de la pâte d'ail** et les **lanières de piment (attention : piquant !)** selon les goûts.



6 Dresser

Réchauffer légèrement les **tortillas** si nécessaire (par exemple au four ou à la poêle), étaler l'**aïoli** sur les **tortillas**. Garnir de **roquette**, d'**oignons caramélisés**, de **bâtonnets de halloumi** et de dés de **concombre**, et déguster accompagné des quartiers de **citron**.

Bon appétit !