

Würzig-feurige Halloumi-Tacos

mit karamellisierten Zwiebeln und Aioli

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 3.604 kj/861 kcal • Tag 3 kochen

8



rote Peperoncini



rote Zwiebel



Gurke



Halloumi



Knoblauchzehe



Mayonnaise



geriebter Oregano



Tortilla-Wraps



Zitrone



Rucola



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

Gut, im Haus zu haben

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

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 x 25 g	16 x 25 g
Zitrone	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Wasser*, Öl*, Zucker*, Balsamico-Essig*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	773 kJ/185 kcal	3.604 kJ/861 kcal
Fett	10.82 g	50.48 g
- davon ges. Fettsäuren	3.93 g	18.35 g
Kohlenhydrate	13.99 g	65.26 g
- davon Zucker	2.54 g	11.86 g
Eiweiss	7.25 g	33.82 g
Salz	1.055 g	4.921 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 2) Eier oder Eierzeugnisse 4) Senf oder Senfzeugnisse 5) Milch oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



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.

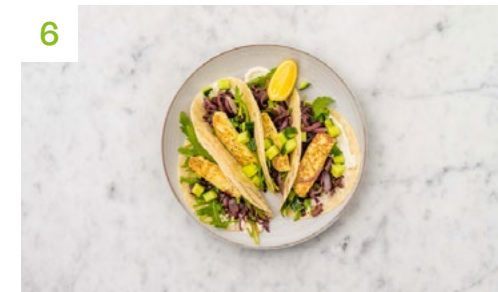
Restliche **Knoblauchpaste** und nach Belieben **Peperocinistreifen** (**Achtung: scharf!**) zugeben.



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!

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.

Hot spicy halloumi tacos

with caramelised onions and aioli

Vegetarian 25-35 minutes • 3.604 kj/861 kcal • Cook on day 3

8



Red pepperoncini



Red onion



Cucumber



Halloumi



Garlic cloves



Mayonnaise



Dried oregano



Tortilla wraps



Lemon



Rocket



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

Good to have at hand

Water*, oil*, pepper*, sugar*, salt*, balsamic vinegar*

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 onion	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 x	25 g	16 x	25 g
Lemon	0.5 x	90 g **	1 x	90 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Water*, oil*, sugar*, balsamic vinegar*	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	773 kJ/185 kcal	3.604 kJ/861 kcal
Fat	10.82 g	50.48 g
- incl. saturated fats	3.93 g	18.35 g
Carbohydrate	13.99 g	65.26 g
- incl. sugar	2.54 g	11.86 g
Protein	7.25 g	33.82 g
Salt	1.055 g	4.921 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 (wheat) or products thereof **2)** Eggs or egg products **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



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!

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.

You 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 halloumi avec des oignons caramélisés et de l'aïoli

Végétarien 25 – 35 minutes • 3.604 kj/861 kcal • Cuisiner au 3e jour

8



Piment rouge



Oignon rouge



Concombre



Halloumi



Gousse d'ail



Mayonnaise



Origan moulu



Tortillas



Citron



Roquette



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Eau*, huile*, poivre*, sucre*, sel*, vinaigre balsamique*

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 2 petits 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
Tortillas 1)	8 x 25 g	16 x 25 g
Citron	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g

Eau*, huile d'olive*, sucre*, vinaigre balsamique*
selon les goûts

Détails dans le texte

*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. 1.000 g)
Valeur calorique	773 kJ/185 kcal	3.604 kJ/861 kcal
Lipides	10.82 g	50.48 g
- dont acides gras saturés	3.93 g	18.35 g
Glucides	13.99 g	65.26 g
- dont sucre	2.54 g	11.86 g
Protéines	7.25 g	33.82 g
Sel	1.055 g	4.921 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten 2) oeufs ou produits à base d'oeufs 4) moutarde ou produits à base de moutarde 5) lait ou produits laitiers (y compris la lactose)

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



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.



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.



Caraméliser l'oignon

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

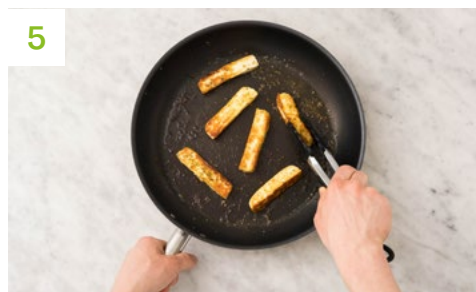
Y faire fondre l'**oignon** 10 min. Ajouter ensuite 1 cs [2 cs] d'**eau***, 1 pincée de **sucre*** et 1 cs [2 cs] de **vinaigre balsamique*** et faire revenir 4 à 5 min.



Faire mariner le halloumi

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

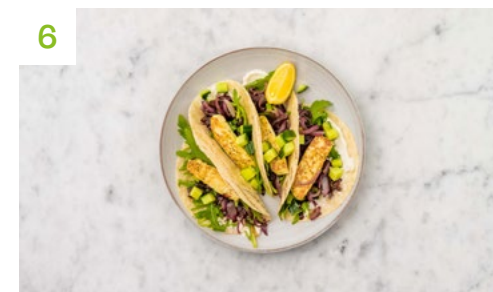
Dans un autre bol, mélanger la **mayonnaise** avec la moitié de la **pâte d'ail**, quelques gouttes de **jus de citron** (selon les goûts), un peu de **sel*** et de **poivre***.



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, selon vos préférences, les **lanières de piment** (**attention : relevé !**).



Dresser

Réchauffer légèrement les **tortillas** si nécessaire (par exemple au four ou à la poêle), étaler l'**aioli** 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 !

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/

