

# Würzig-feurige Halloumi-Tacos mit karamellisierten Zwiebeln und Aioli

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 3.633 kj/868 kcal • Tag 2 kochen

3



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

Balsamico-Essig\*, 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
geriebener 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
Balsamico-Essig*, Öl*, Zucker*	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	709 kJ/169 kcal	3.633 kJ/868 kcal
Fett	9.87 g	50.58 g
- davon ges. Fettsäuren	3.59 g	18.39 g
Kohlenhydrate	12.95 g	66.37 g
- davon Zucker	2.53 g	12.97 g
Eiweiss	6.66 g	34.12 g
Salz	0.958 g	4.911 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 **Peperoncinstreifen** (**Achtung: scharf!**) zugeben.

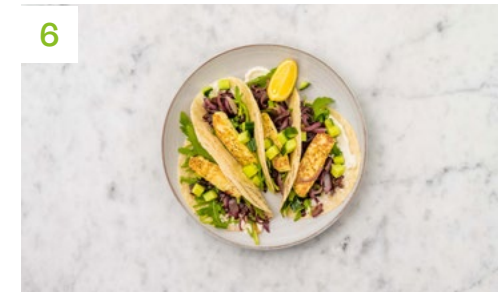


### Zwiebeln karamellisieren

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 2 EL [4 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**, **karamellisierte 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Hot spicy halloumi tacos

with caramelised onions and aioli

Vegetarian 25-35 minutes • 3.633 kj/868 kcal • Cook on day 2

3



Red peperoncini



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

Balsamic vinegar\*, 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 onion	2 x	80 g	4 x	80 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Halloumi <b>5)</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Dried oregano	1 x	2 g **	1 x	2 g
Tortilla wraps <b>1)</b>	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
Balsamic vinegar*, oil*, sugar*	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	709 kJ/169 kcal	3.633 kJ/868 kcal
Fat	9.87 g	50.58 g
- incl. saturated fats	3.59 g	18.39 g
Carbohydrate	12.95 g	66.37 g
- incl. sugar	2.53 g	12.97 g
Protein	6.66 g	34.12 g
Salt	0.958 g	4.911 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.



### 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\*.



### 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.



### 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!).

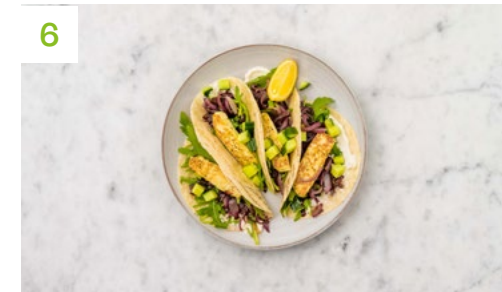


### Caramelize onions

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 2 tbsp. [4 tbsp.] balsamic vinegar\*, and fry for 4-5 min. more.



### Serve

Warm up the tortilla wraps slightly if needed (e.g. in the oven or a frying pan), then spread aioli on the tortillas.

Apportion rocket, caramelised onions, halloumi sticks and diced cucumber on top and enjoy with lemon wedges.

## Bon appetit!

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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



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

Végétarien 25 - 35 minutes - 3.633 kj/868 kcal • Cuisiner au 2e jour

3



Piment rouge



Oignon rouge



Concombre



Halloumi



Gousse d'ail



Mayonnaise



Origan moulu



Tortillas



Citron



Roquette



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

**Ingédients 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 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
Vinaigre balsamique*, huile*, sucre*	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. 1000 g)
Valeur calorique	709 kJ/169 kcal	3.633 kJ/868 kcal
Lipides	9.87 g	50.58 g
- dont acides gras saturés	3.59 g	18.39 g
Glucides	12.95 g	66.37 g
- dont sucre	2.53 g	12.97 g
Protéines	6.66 g	34.12 g
Sel	0.958 g	4.911 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)** œufs ou produits à base d'œufs **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



### 1 Couper le concombre en dés

Couper les extrémités du concombre et le déliter 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 2 cs [4 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.

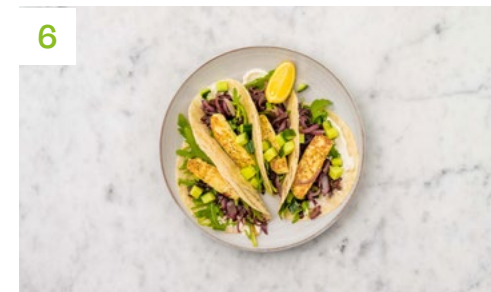
Dans un autre bol, mélanger la mayonnaise avec la moitié de la pâte d'ail, quelques gouttes de jus de citron (selon les goûts), un peu de sel\* et de poivre\*.



### 5 Cuire le halloumi

Chauffer sans ajouter de matière grasse une grande poêle à feu moyen, faire griller les bâtonnets de halloumi 3 à 4 min. sur 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, ça pique !).



### 6 Dresser

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

Disposer la roquette, les oignons caramélisés, les bâtonnets de halloumi et les dés de concombre dessus et déguster avec des quartiers de citron.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

