

# Piri-Piri-Grillkäse-Wrap mit Karottensalat & Kartoffeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 991 kcal • Tag 3 kochen

17



-  Grillkäse Zypriotischer Art
-  Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“
-  rote Zwiebel
-  Karotte
-  rote Chilischote
-  Buttermilch-Zitronen-Dressing
-  Knoblauchzehe
-  Salatherz (Romana)
-  Weizentortillas
-  Kartoffeln (Drillinge)
-  Petersilie, glatt
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Naturjoghurt



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseschäler und 1 Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	400 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Karotte DE	2	3	4
rote Chilischote NL   ES   MA	0,5**	0,75**	1
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	100 ml	150 ml	200 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	120 g	120 g	240 g
Weizentortillas 15)	2	3**	4
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 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. 680 g)
Brennwert	614 kJ/147 kcal	4146 kJ/991 kcal
Fett	7,9 g	53,3 g
– davon ges. Fettsäuren	3,3 g	22,5 g
Kohlenhydrate	13,1 g	88,3 g
– davon Zucker	3,6 g	24,1 g
Eiweiß	5,5 g	37,3 g
Salz	0,92 g	6,21 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!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko



## 1 Kartoffelspalten backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln.

**Zwiebel** abziehen, ebenfalls vierteln und mit den **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei etwas Platz für den **Grillkäse** lassen.

**Kartoffeln** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, „**Hello Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und 30 – 35 Min. goldbraun backen.



## 2 Chilimarinade zubereiten

**Chili** längs halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Knoblauch** abziehen, in eine große Schüssel pressen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, „**Hello Piri Piri**“ und, nach Geschmack, **Chili** vermengen.



## 3 Grillkäse backen

**Grillkäse** in 0,5 cm breite Scheiben schneiden und in der **Piri-Piri-Mischung** aus Schritt 2 marinieren.

Marinierte **Grillkäsescheiben** die letzten 10 Min. der Kartoffelbackzeit mit in den Ofen auf das Backblech geben und mit backen, bis sie anfangen, leicht zu bräunen.

Schüssel für Schritt 4 beiseite stellen.



## 4 Gemüse schneiden

**Karotten** schälen und grob in die große Schüssel aus Schritt 3 reiben.

**Romanasalat** in 1 cm Streifen schneiden.

**Petersilienblätter** fein hacken.



## 5 Salat marinieren

**Salatstreifen**, **Petersilie** und die Hälfte des **Buttermilch-Zitronen-Dressings** zu den **Karotten** in die große Schüssel geben und gut vermengen.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit restlichem **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Tortilla Wraps** für 1 – 2 Min. im Ofen erwärmen.



## 6 Anrichten

Etwas **Joghurdip** auf die **Wraps** geben, **Karotten-Salat**, **Zwiebeln** und gebackenen **Grillkäse** darauf verteilen, einrollen und mit **Kartoffelspalten**, restlichem **Salat** und restlichem **Dip** genießen.

**Guten Appetit!**

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

