

Würzig-feurige Grillkäse-Tacos mit karamellisierten Zwiebeln und Aioli

Vegetarisch **Zeit Sparen** 25 – 35 Minuten • 887 kcal • Tag 3 kochen

12



rote Chilischote



rote Zwiebel



Gurke



Grillkäse Zypriotischer Art



Knoblauchzehe



Mayonnaise



geriebener Oregano



Weizentortillas



Zitrone, gewachst



Rucola



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Chilischote NL ES MA	0,5**	0,75**	1
rote Zwiebel DE NL EG	2	2	2
Gurke NL ES MA	1	1	2
Grillkäse Zypriotischer Art 7	200 g	300 g**	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Mayonnaise 8 9	25 g	50 g	50 g
gerebelter Oregano	2 g	2 g	2 g
Weizentortillas 15	200 g	300 g	400 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	0,5**	0,75**	1
Rucola	50 g	75 g	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. 500 g)
Brennwert	743 kJ/178 kcal	3711 kJ/887 kcal
Fett	10,4 g	51,9 g
– davon ges. Fettsäuren	5,1 g	25,4 g
Kohlenhydrate	13,3 g	66,2 g
– davon Zucker	2,5 g	12,6 g
Eiweiß	7 g	35,1 g
Salz	0,89 g	4,45 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 **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile

EG: Ägypten



1 Gurke würfeln

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

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Grillkäse in 8 [12 | 16] gleich große Stäbchen schneiden.



2 Zwiebel schneiden

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

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

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

Tip: Wenn Du es nicht so scharf magst, entkerne einfach die **Chilischote**.



3 Zwiebeln karamellisieren

In einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelstreifen** darin 10 Min. glasig braten. Anschließend 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** und 1 Prise **Zucker*** zugeben und 4 – 5 Min. weiterbraten.



4 Grillkäse marinieren

In einer kleinen Schüssel **Grillkäsesticks** mit **Oregano** und 1 EL [1,5 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.



5 Grillkäse braten

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. **Grillkäsesticks** ohne Fettzugabe 3 – 4 Min. rundherum goldbraun anbraten. Restliche **Knoblauchpaste** und nach Belieben **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) zugeben. Aus der Pfanne nehmen und Pfanne auswischen.



6 Anrichten

Tortilla-Wraps in der Pfanne leicht erwärmen.

Aioli auf den **Tortillas** verteilen. **Rucola**, karamellierte **Zwiebeln**, **Grillkäsesticks** und **Gurkenwürfel** darauf verteilen und mit **Zitronenspalten** 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 fettreiche 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>

