

Halloumi-Wrap mit extra Rinderfiletspitzen

dazu cremiges Chimichurri und Kartoffelspalten

Thermomix kocht • 1228 kcal • Tag 5 kochen

11

HELLO EXTRA



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Tortilla-Wraps



Halloumi



Zucchini



rote Paprika



rote Zwiebel



Sahnejoghurt



Mayonnaise



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Petersilie



Oregano



Rinderfiletspitzen, mariniert

thermomix

⏱ 35 [35 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 Backblech mit Backpapier, 3 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“ (Tortilla-Wraps 15)	4 g	6 g	8 g
Halloumi 7)	2	3**	4
Zucchini ES NL	200 g	250 g	400 g
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Sahnejoghurt 7)	150 g	250 g	300 g
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	68 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL	1	1	1
Petersilie/Oregano	10 g	10 g	10 g
Rinderfiletspitzen, mariniert	250 g	500 g	500 g
Öl*, Zucker*, Wasser*	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. 850 g)
Brennwert	604 kJ/144 kcal	5139 kJ/1228 kcal
Fett	8,03 g	68,38 g
– davon ges. Fettsäuren	2,89 g	24,57 g
Kohlenhydrate	9,68 g	82,42 g
– davon Zucker	2,21 g	18,81 g
Eiweiß	8,00 g	68,14 g
Salz	0,573 g	4,881 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 EG: Ägypten BE: Belgien ES: Spanien



Kartoffeln zubereiten

Kartoffeln je nach Vorliebe geschält oder ungeschält in ca. 1,5 cm breite Spalten schneiden und in einer großen Schüssel mit der **Gewürzmischung**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. **Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 – 30 Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** weich und goldbraun sind.

Währenddessen fortfahren.



Dampfgaren

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

Gemüse in der großen Schüssel mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen. 350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/ Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Zwiebeln karamelisieren

Zwiebel abziehen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und in den Mixtopf geben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und etwas **Pfeffer*** zugeben und **6 Min./100 °C/↻/ Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Knoblauch** abziehen.

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Blätter der **Kräuter** abzupfen.

Karamellierte **Zwiebeln** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Halloumi & Filetstreifen braten

Halloumi in 8 [9 | 16] Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen und **Halloumischeiben** von beiden Seiten 3 – 4 Min. goldbraun braten. **Halloumi** aus der Pfanne nehmen und wiederholt 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Rinderfiletstreifen rundherum 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.

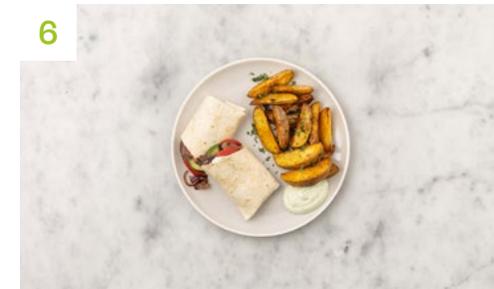
Tortillas für 1 – 2 Min. im Ofen erwärmen.



Dip zubereiten

Chili, **Knoblauch** und **Kräuter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Ein Drittel der **Soße** in einer weiteren kleinen Schüssel mit **Mayonnaise** zu einem **Dip** verrühren.



Fertigstellen

Tortillas auf Teller legen, etwas **Chimichurri** darauf verteilen, dabei mindestens 2 cm am Rand frei lassen. **Rinderfiletspitzen**, **Zucchinischeiben**, **Paprikastreifen**, **Zwiebelringe** und **Halloumi** auf dem unteren Drittel verteilen, dann die Seiten der **Tortillas** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die Füllung klappen und fest aufrollen.

Wraps nach Belieben halbieren und mit den **Kartoffelspalten** auf Tellern anrichten. **Chimichurri-Mayo-Dip** dazureichen.

Guten Appetit!