


Pikante Piri-Piri-Halloumi-Wraps

dazu Kartoffelecken und Karottensalat

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4677 kJ/1118 kcal • Tag 5 kochen



-  Halloumi
-  Gewürzmischung „Hello Piri Piri“
-  rote Zwiebel
-  Karotte
-  rote Chilischote
-  Buttermilch-Zitronen-Dressing
-  Knoblauchzehe
-  Sahnejoghurt
-  Salatherz (Romana)
-  Tortilla-Wraps
-  Kartoffeln (Drillinge)
-  Petersilie
-  Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Halloumi 7)	200 g	250 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	6 g	9 g	12 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
rote Chilischote NL	0,5**	0,75**	1
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	100 ml	150 ml	200 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sahnejoghurt 7) DE	75 g	100 g	150 g
Salatherz (Romana)	1	1	1
Tortilla-Wraps 15)	2	3**	4
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Öl*	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. 790 g)
Brennwert	591 kJ/141 kcal	4677 kJ/1118 kcal
Fett	7,56 g	59,82 g
– davon ges. Fettsäuren	2,64 g	20,85 g
Kohlenhydrate	12,92 g	102,23 g
– davon Zucker	2,83 g	22,41 g
Eiweiß	5,00 g	39,56 g
Salz	0,707 g	5,598 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 **IL:** Israel **EG:** Ägypten



Kartoffelspalten backen

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

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Paprikagewürz**, **Salz*** und **Pfeffer*** auf den **Kartoffeln** verteilen und für 30 – 35 Min. goldbraun backen.



Gemüse schneiden

Karotten schälen und grob reiben.

Salatherz längs halbieren, Strunk entfernen und **Salat** und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Petersilienblätter fein hacken.



Chilimarinate zubereiten

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

Knoblauch abziehen. **Knoblauch** in eine große Schüssel pressen und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Gewürzmischung „Hello Piri Piri“** und, nach Geschmack, **Chiliringen** vermengen.



Salat marinieren

In die große Schüssel aus Schritt 2 geraspelte **Karotten**, **Petersilie**, **Salatstreifen** und die Hälfte des **Buttermilch-Zitronen-Dressings** geben und gut vermischen.

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

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



Halloumi backen

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

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



Anrichten

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

Guten Appetit!

rote 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 Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

