

Pikanter Piri-Piri-Grillkäse-Wrap

dazu Karottensalat und Kartoffelecken mit Dip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 990 kcal • Tag 3 kochen



-  Grillkäse Zypriotischer Art
 -  Gewürzmischung „Hello Piri Piri“
 -  rote Zwiebel
 -  Karotte
 -  rote Chilischote
 -  Buttermilch-Zitronen-Dressing
 -  Knoblauchzehe
 -  Sahnejoghurt
 -  Salatherz (Romana)
 -  Tortilla-Wraps
 -  Kartoffeln (Drillinge)
 -  Petersilie
 -  Gewürzmischung „Hello Paprika“
- 
 - Ohne künstliche Farbstoffe
 - Ohne künstliche Aromen
 - Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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
Grillkäse Zypriotischer Art 7	200 g	400 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	8 g	8 g	12 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Karotte DE NL DK	2	3	4
rote Chilischote MA ES	0,5**	0,75**	1
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	100 ml	150 ml	200 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sahnejoghurt 7	75 g	100 g	150 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	1
Tortilla-Wraps 15	2	3**	4
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	800 g	1000 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	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. 690 g)
Brennwert	603 kJ/144 kcal	4140 kJ/990 kcal
Fett	8,00 g	54,92 g
– davon ges. Fettsäuren	3,20 g	21,93 g
Kohlenhydrate	12,68 g	87,00 g
– davon Zucker	3,28 g	22,50 g
Eiweiß	4,96 g	34,01 g
Salz	0,882 g	6,053 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 **DK:** Dänemark **MA:** Marokko **ES:** Spanien



Kartoffelspalten backen

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

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

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Paprika-Gewürzmischung**, **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.



Chilimarinade zubereiten

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

Knoblauch abziehen.

Knoblauch in eine große Schüssel pressen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 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.

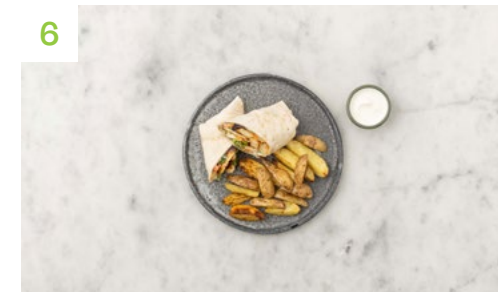
Tortilla Wraps für 1 – 2 Min. im Ofen erwärmen.



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 mitbacken, bis sie anfangen, leicht zu bräunen.



Anrichten

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

