



# Scharfe Garnelen-Halloumi-Wraps,

dazu knusprige Kartoffelecken und Karottensalat



## EXTRA LECKERBISEN

HELLO GARNELEN



Halloumi



Gewürzmischung "Piri Piri"



Kartoffeln (Drillinge)



Tortilla-Wraps



rote Zwiebel



Karotte



roter Chili



Limette



Knoblauchzehe



Joghurt



Petersilie



Rotweinessig



Salatherz (Romana)



Garnelen (ohne Schale)

20 [25|30] Min.

40 [45|45] Min.

Thermomix kocht

Heute wird es **scharf!** Aus Chili, Piri-Piri-Gewürzmischung, Knoblauch und Rotweinessig kochst Du eine feurige Marinade für den Halloumi, das Herzstück unseres Rezepts. Dein Backofen übernimmt ansonsten alles, was gegart werden muss – Du kümmerst Dich nur noch um den Salat und das Genießen! Die **scharfen** Wraps lassen sich übrigens auch perfekt vorbereiten und mit zur Arbeit nehmen. Guten Appetit!

thermomix



# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und die **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem Thermomix benötigst Du ein **Backblech**, **Backpapier**, 1 **großen Teller**, 1 **kleine Schüssel**, 1 **große Schüssel**, eine **Zitronenpresse**, eine **Gemüsereibe** und 1 **große Pfanne**.



## 1 KARTOFFELSPALTEN BACKEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Ungeschälte **Kartoffeln** vierteln, auf ein mit **Backpapier** belegtes **Backblech** geben. **Olivenöl\***,  $\frac{1}{2}$  der **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** auf die **Kartoffeln** geben, kurz vermischen und **Kartoffeln** auf einer Seite des **Backblechs** verteilen. **Zwiebel** abziehen, ebenfalls vierteln, neben die **Kartoffeln** geben und gemeinsam für ca. 25 Min. backen.



## 4 MÖHREN ZUBEREITEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den **Mixtopf** geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem **Spatel** nach unten schieben. **Karotten** schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und zugeben. **Limette** halbieren, **Saft** auspressen und 15 [20|30] g **Limettensaft** zugeben. Etwas **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** ebenfalls zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zu einem **Rohkostsalat** verarbeiten und in eine große **Schüssel** umfüllen.



## 2 PIRI-PIRI-MARINADE

**Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen, halbieren und eine Hälfte mit dem **Chili** in den **Mixtopf** geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem **Spatel** nach unten schieben. **Öl\***, **Rotweinessig**, restliche **Gewürzmischung**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** in den **Mixtopf** zugeben und **3 Min./95 °C/Stufe 1** köcheln lassen. Währenddessen **Halloumi** in 0,5 cm breite Scheiben schneiden.



## 5 HALLOUMI DÄMPFEN

Marinierten **Halloumi** auf dem **Varoma-Einlegeboden** [und im **Varoma-Behälter**] verteilen. **Varoma-Einlegeboden** in den **Behälter** einsetzen und **Varoma** verschließen. **Wasser\*** in den **Mixtopf** geben, **Varoma** aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Salatherz** längs halbieren, in 1 cm breite Streifen schneiden, **Salatstreifen** zur **Karottenrohkost** geben und gut vermischen. **Tortilla-Wraps** für 1 - 2 Min. im **Ofen** erwärmen.



## 3 HALLOUMI MARINIEREN

**Halloumischeiben** auf einen großen **Teller** legen und mit der **Piri-Piri-Mischung** aus dem **Mixtopf** beträufeln, darin wenden und zum **Marinieren** zur Seite stellen. **Mixtopf** spülen und trocknen. In einer kleinen **Schüssel** **Joghurt** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren. Restlichen **Knoblauch** in **Streifen** schneiden. Von der **Limette** etwas **Schale** abreiben, beides brauchst Du für die **Garnelen**.



## 6 GARNELEN BRATEN

**Olivenöl\*** in einer großen **Pfanne** erhitzen und **Garnelen** darin 5 - 6 min anbraten. **Knoblauchstreifen** zugeben, einmal kurz durchschwenken und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** und etwas **Limettenabrieb** abschmecken. **Varoma** abnehmen und vorsichtig öffnen. Etwas **Joghurt** auf die **Wraps** geben, **Karottensalat**, **Zwiebeln** und **Piri-Piri-Halloumi** daraufgeben, einrollen und mit **Kartoffelspalten** und restlichem **Salat** genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	900 g	1200 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Gewürzmischung "Piri Piri"	6 g	10 g	12 g
roter Chili NL   ES	$\frac{1}{2}$ ☞	$\frac{3}{4}$ ☞	1
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	12 ml	18 ml
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Karotte DE	2	3	4
Salatherz (Romana)	1	2	2
Petersilie	10 g	15 g	20 g
Limette	1	1½ ☞	2
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	150 g	300 g	300 g
Tortilla-Wraps 1)	2	3	4
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
Olivenöl*	je $\frac{1}{2}$ EL	je $\frac{3}{4}$ EL	je 1 EL
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser*		350 g	
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	466 kJ/111 kcal	4282 kJ/1024 kcal
Fett	4 g	44 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	21 g
Kohlenhydrate	11 g	101 g
- davon Zucker	2 g	20 g
Eiweiß	6 g	59 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	0 g	2 g

### ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite 14) Krebstiere

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@helfresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helfresh.at