

Würzig-feurige Grillkäse-Tacos mit karamellisierten Zwiebeln und Aioli

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 852 kcal • Tag 3 kochen

17



rote Chilischote



rote Zwiebel



Gurke



Grillkäse Zypriotischer Art



Knoblauchzehe



Mayonnaise



geriebener Oregano



Tortilla-Wraps



Zitrone, gewachst



Rucola



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 2 kleine Schüsseln und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Chilischote MA ES	0,5**	0,75**	1
rote Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Grillkäse Zypriotischer Art 7	200 g	300 g**	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Mayonnaise 8 9	34 ml	51 ml	68 ml
gerebelter Oregano	2 g	2 g	2 g
Tortilla-Wraps 15	8	12	16
Zitrone, gewachst ZA ES	0,5**	0,75**	1
AR			
Rucola	50 g	75 g	100 g
Öl*, Zucker*, Balsamicoessig*	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. 510 g)
Brennwert	695 kJ/166 kcal	3564 kJ/852 kcal
Fett	9,86 g	50,58 g
– davon ges. Fettsäuren	4,04 g	20,69 g
Kohlenhydrate	12,88 g	66,05 g
– davon Zucker	2,58 g	13,25 g
Eiweiß	5,92 g	30,34 g
Salz	0,929 g	4,762 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 **BE:** Belgien **ES:** Spanien **GR:** Griechenland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



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.



Zwiebel schneiden

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch ebenfalls 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.



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.



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.



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.



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 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>

