

Würzig-feurige Grillkäse-Tacos mit karamellisierten Zwiebeln und Aioli

Vegetarisch Thermomix hilft • 849 kcal • Tag 3 kochen



Tortilla-Wraps



Grillkäse Zypriotischer Art



rote Zwiebel



Gurke



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Mayonnaise



geriebener Oregano



Zitrone, gewachst



Rucola



Los geht's

Wasche Gemüse und Salat ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 15)	8	12	16
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	300 g**	400 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
rote Chilischote MA ES	0,5**	0,75**	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	68 ml
gerebelter Oregano	2 g	2 g	2 g
Zitrone, gewachst ZA ES	1	1	1
AR			
Rucola	50 g	75 g	100 g

**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. 500 g)
Brennwert	717 kJ/171 kcal	3551 kJ/849 kcal
Fett	10,22 g	50,61 g
– davon ges. Fettsäuren	4,18 g	20,68 g
Kohlenhydrate	13,08 g	64,79 g
– davon Zucker	2,50 g	12,36 g
Eiweiß	6,06 g	30,03 g
Salz	0,961 g	4,760 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 GR: Griechenland ES: Spanien EG: Ägypten MA: Marokko ZA: Südafrika AR: Argentinien



Zwiebeln karamellisieren

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Zwiebelstreifen und 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf geben und **10 Min./100 °C/🌀/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Grillkäse marinieren

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Oregano** in eine große Schüssel geben und vermengen. **Grillkäse** in 8 [12 | 16] gleich große **Sticks** schneiden, in die Schüssel zugeben, vorsichtig mit dem **Kräuteröl** vermengen und zum Marinieren zur Seite stellen.



Schneiden

Knoblauch abziehen, hacken und mit 1 Prise **Salz*** vermengen. Mit der Seitenfläche der Messerklinge zu einer **Paste** zerdrücken.

Zitrone längs in 4 Spalten schneiden.

Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden.

Chili längs halbieren und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Aioli zubereiten

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit der Hälfte der **Knoblauchpaste**, nach Belieben **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Nach Ende der Zwiebel-Garzeit 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, 1 Prise **Zucker*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./90 °C/🌀/Stufe 1** karamellisieren.

Währenddessen fortfahren.



Grillkäsesticks braten

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, **Grillkäsesticks** ohne Fettzugabe 3 – 4 Min. rundherum goldbraun anbraten. Nach Geschmack die restliche **Knoblauchpaste** und **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) zugeben. Anschließend gebratenen **Grillkäse** kurz aus der Pfanne nehmen.



Anrichten

In der großen Pfanne nacheinander **Weizentortillas** für ca. 1 Min. leicht erwärmen. **Tortillas** mit **Aioli** bestreichen, mit **Rucola**, karamellisierten **Zwiebeln**, **Grillkäsesticks** und **Gurkenwürfeln** belegen 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 Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

