

Würzig-feurige Grillkäse-Tacos mit karamellisierten Zwiebeln und Aioli

Vegetarisch **Zeit Sparen** 25 – 35 Minuten • 883 kcal • Tag 3 kochen



- | | |
|---|--|
| 
rote Peperoncini | 
rote Zwiebel |
| 
Gurke | 
Knoblauchzehe |
| 
Mayonnaise | 
geriebter Oregano |
| 
Weizentortillas | 
Zitrone, gewachst |
| 
Rucola | 
Grillkäse |



Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleine Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
rote Peperoncini	0.5 x	15 g**	1 x	15 g
rote Zwiebel	2 x	80 g	4 x	80 g
Gurke	1 x	300 g	2 x	300 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
gerebelter Oregano	1 x	2 g**	1 x	2 g
Weizentortillas 15)	8 x	25 g	16 x	25 g
Zitrone, gewachst	0.5 x	90 g**	1 x	90 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Grillkäse 7)	1 x	200 g	2 x	200 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. 510 g)
Brennwert	726 kJ/ 173 kcal	3696 kJ/ 883 kcal
Fett	10.2 g	51.9 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	25.4 g
Kohlenhydrate	12.9 g	65.7 g
– davon Zucker	2.5 g	12.6 g
Eiweiss	6.8 g	34.8 g
Salz	0.88 g	4.47 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!)



1 Gurke würfeln

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

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Grillkäse in 8 [16] gleich grosse Stäbchen schneiden.



2 Zwiebel schneiden

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen, grob hacken, 1 Prise **Salz*** daraufgeben und mit der Seitenfläche der Klinge den **Knoblauch** zu einer **Paste** zerdrücken.

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

Tipp: Wenn Du es nicht so scharf magst, entkerne einfach die *Peperoncini*.



3 Zwiebeln karamellisieren

In einer kleinen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelstreifen** darin 10 Min. glasig braten. Anschliessend 1 EL [2 EL] **Wasser***, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig*** und 1 Prise **Zucker*** zugeben und 4 – 5 Min. weiterbraten.



4 Grillkäse marinieren

In einer kleinen Schüssel **Grillkäsesticks** mit **Oregano** und 1 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.



5 Grillkäse braten

Eine grosse Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. **Grillkäsesticks** ohne Fettzugabe 3 – 4 Min. rundherum goldbraun anbraten. Restliche **Knoblauchpaste** und nach Belieben **Peperocinistreifen** (**Achtung: scharf!**) zugeben. Aus der Bratpfanne nehmen und Bratpfanne auswischen.



6 Anrichten

Tortilla-Wraps in der Bratpfanne leicht erwärmen. **Aioli** auf den **Tortillas** verteilen. **Rucola**, karamellierte **Zwiebeln**, **Grillkäsesticks** und **Gurkenwürfel** darauf verteilen und mit **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettreiche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

