



WÜRZIG-FEURIGE HALLOUMI-TACOS

mit karamellisierten Zwiebeln und Aioli



HELLO ROTE PEPERONCINI

Die rote Peperoncini hat ihren Ursprung im Inhaltsstoff Capsaicin, welcher in allen Peperoncini-Züchtungen mehr oder weniger vorhanden ist.



rote Peperoncini



rote Zwiebel



Gurke



Halloumi



Knoblauchzehe



Mayonnaise



Oregano (gerebelt)



Tortilla-Wraps



Zitrone



Rucola

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Obst** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Bratpfanne, 1 grosse Bratpfanne, 2 kleine Schüsseln** und **1 Sieb**.



1 VORBEREITEN

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.



2 WEITERE VORBEREITUNGEN

Halloumi in 8 [16] gleich grosse Sticks schneiden.

Zitrone halbieren und eine **Hälfte** in Spalten schneiden.

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

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

★ **TIPP:** Wenn Du nicht so gerne scharf isst, entferne die Kerne aus dem 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 Prise **Zucker***, 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig*** zugeben und 4 – 5 Min. weiterbraten.



4 HALLOUMI MARINIEREN

In einer kleinen Schüssel **Halloumisticks** mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und **Oregano** marinieren.

AIOLI ZUBEREITEN

In einer weiteren kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit der **Hälfte** der **Knoblauchpaste**, einigen Tropfen **Zitronensaft** nach Belieben, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.



5 HALLOUMI BRATEN

Eine grosse Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, ohne Fettzugabe **Halloumisticks** 3 – 4 Min. rundherum goldbraun anbraten. Restliche **Knoblauchpaste** und nach Belieben **Peperoncinistreifen** (**Vorsicht: scharf!**) zugeben.



6 ANRICHTEN

Die **Tortilla-Wraps** bei Bedarf leicht erwärmen (z. B. im Ofen oder in der Bratpfanne), **Aioli** auf den **Tortillas** verteilen, **Rucola**, **karamellisierte Zwiebeln**, **Halloumisticks** und **Gurkenwürfel** darauf verteilen und mit **Zitronenspalten** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
rote Peperoncini ☺	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Halloumi 5)	1 x	200	2 x	200 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Oregano, gerebelt	1 x	2 g	1 x	2 g
Tortilla-Wraps 1) 8)	1 x	220 g	1 x	448 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Zitrone ☺	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Wasser* für Schritt 3		1 EL		2 EL
Öl* für Schritt 3 und 4		je 1 EL		je 2 EL
Balsamicoessig 1) 11)* für Schritt 3		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].

☺ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	849 kJ/203 kcal	3.590 kJ/858 kcal
Fett	11.48 g	48.56 g
- davon ges. Fettsäuren	3.91 g	16.54 g
Kohlenhydrate	16.11 g	68.16 g
- davon Zucker	2.43 g	10.27 g
Eiweiss	8.13 g	34.41 g
Salz	0.44 g	1.86 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch

8) Sesamsamen 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En Guete!



HOT SPICY HALLOUMI TACOS

with caramelised onions and aioli



HELLO PEPERONCINI

The spiciness of peperoncini comes from the ingredient capsaicin, which is present in more or less all chilli types.



Halloumi



Wheat tortillas



Crushed oregano



Rocket



Mayonnaise



Garlic cloves



Red onion



Lemon



Cucumber



Red pepperoncini

25-35 minutes (depending on number of persons)

Level 1

Save time

Veggie

Wash **vegetables** and **fruit**.

You will also need: **1 small frying pan, 1 large frying pan, 2 small bowls** and **1 sieve**.



1 PREPARE

Peel and halve **onion** and cut it into thin strips.

Also peel the **garlic**, chop it coarsely, add 1 pinch of **salt*** and crush the **garlic** with the side of a knife to a **paste**.



2 FURTHER PREPARATIONS

Cut **halloumi** into 8 [16] sticks of the same size.

Cut the **lemon** into **wedges**.

Cut off ends of **cucumber** and cut **cucumber** into 1 cm cubes.

Halve the **red peperoncini** lengthwise and cut into fine strips.

★ **TIP:** If you don't like spicy food so much, remove the seeds from the **peperoncini**.

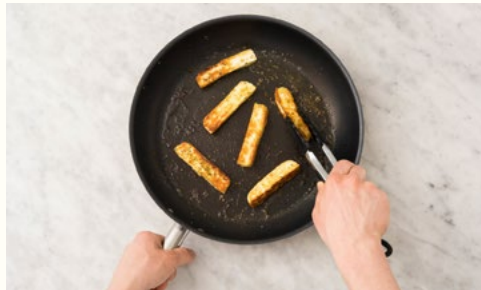


4 MARINATE HALLOUMI

Marinate **halloumi sticks** with 1 tbsp. [3 tbsp.] **oil*** and **oregano** in a small bowl.

PREPARE AIOLI

In another small bowl, mix the **mayonnaise** with **half** of the **garlic paste**, **lemon juice** according to taste, **salt*** and **pepper***.



5 FRY HALLOUMI

Heat up a large frying pan on medium heat and sauté **halloumi sticks** on all sides without added fat for 3-4 min. until golden brown. Add the rest of the **garlic paste** and the **peperoncini strips** according to taste (**warning: spicy!**).



3 CARMELISE ONIONS

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a small frying pan on medium heat. Fry **onion strips** for 10 min. until glazed. Then add 1 tbsp. [3 tbsp.] **water***, 1 pinch of **sugar*** and **balsamic vinegar*** and fry for 4-5 min. more.



6 SERVE

If necessary, heat the **tortillas** briefly in the oven or frying pan, then spread the **aioli** on the **tortillas**, apportion **rocket**, **caramelised onions**, **halloumi sticks** and **cucumber** cubes on top, and enjoy with **lemon wedges**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Red peperoncini ☞	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Halloumi 5)	1 x	200	2 x	200 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Crushed oregano	1 x	2 g	1 x	2 g
Wheat tortillas 1) 8)	1 x	220 g	1 x	448 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Lemon ☞	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Water* for step 3	1 tbsp.		2 tbsp.	
Oil* for step 3 und 4	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Balsamic vinegar* 1) 11) for step 3	1 tbsp.		2 tbsp.	
Salt*, pepper*, sugar*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

☞ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	849 kJ/203 kcal	3.590 kJ/858 kcal
Fat	11.48 g	48.56 g
- incl. saturated fats	3.91 g	16.54 g
Carbohydrate	16.11 g	68.16 g
- incl. sugar	2.43 g	10.27 g
Protein	8.13 g	34.41 g
Salt	0.44 g	1.86 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 4) Mustard 5) Milk

8) Sesame seeds 11) Sulphur dioxide and sulphite

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



TACOS ÉPICÉS D'HALLOUMI

aux oignons caramélisés et à l'ailoli



HELLO PEPERONCINI

Le piment tire son goût relevé de la capsaïcine, plus ou moins présente dans toutes les variétés de piment.



Halloumi



Tortillas de blé



Origan moulu



Roquette



Mayonnaise



Gousse d'ail



Oignon rouge



Citron



Concombre



Peperoncini rouge

25 à 35 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

Gain de temps Veggie

C'EST PARTI

Nettoyer les **légumes** et les **fruits**.

Pour réaliser ce plat, vous avez besoin **d'une petite poêle, d'une grande poêle, de deux petits bols** et **d'une passoire**.



1 PRÉPARATION

Peler l'**oignon**, couper en deux, puis en fines tranches.

Éplucher également l'**ail**, le hacher grossièrement, ajouter 1 pincée de **sel*** et écraser l'**ail** avec la surface latérale de la lame en une pâte.



2 PRÉPARATIONS COMPLÉMENTAIRES

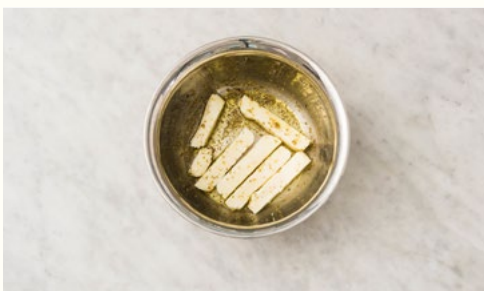
Couper l'**halloumi** en 8 [16] sticks de la même taille.

Couper les **citrons** en quartiers.

Couper les extrémités du **concombre** et le débiter en dés d'1 cm.

Couper les **piments rouges** en deux dans le sens de la longueur puis en fines lanières.

★ **ASTUCE:** Si vous n'aimez pas trop les aliments épicés, retirez les graines des piments.

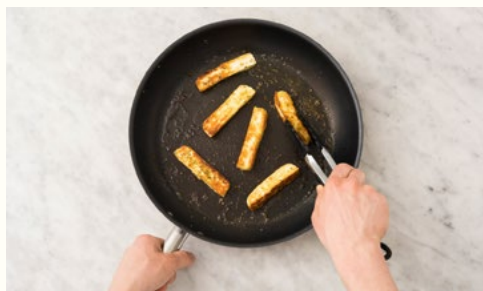


4 FAIRE MARINER L'HALLOUMI

Dans un petit bol, faire mariner le **sticks d'haloumi** avec 1 cs [3 cs] d'**huile*** et l'**origan**.

PRÉPARER L'AÏOLI

Dans un autre petit bol, **mélanger la mayonnaise** avec la **moitié de la pâte d'ail**, le **jus de citron** selon vos goûts, le **sel*** et le **poivre***.



5 CUIRE L'HALLOUMI

Chauffer sans ajout de matière grasse une grande poêle à feu moyen, faire frire les **bâtonnets d'haloumi** 3 à 4 min tout autour jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter le reste de la **pâte d'ail** et, selon vos préférences, les **lanières de peperoncini** (**attention : relevé !**).



3 CARAMÉLISER L'OIGNON

Dans une petite poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'**huile***. Y faire fondre l'**oignon** 10 min. Ajouter ensuite 1 cs [3 cs] d'**eau***, 1 pincée de **sucre*** et du **vinaigre balsamique*** et faire frire 4 à 5 min.



6 DRESSER

Si nécessaire, chauffer brièvement les **tortillas** au four ou à la poêle, étaler l'**aïoli** sur celles-ci, disposer dessus la **roquette**, les **oignons caramélisés**, les **sticks d'haloumi** et les cubes de **concombre** puis déguster avec des quartiers de **citron**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Concombre	1 x	200 g	2 x	200 g
Peperoncini rouge ②	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Halloumi 5)	1 x	200	2 x	200 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Origan moulu	1 x	2 g	1 x	2 g
Tortillas de blé 1) 8)	1 x	220 g	1 x	448 g
Roquette	1 x	50 g	1 x	100 g
Citron ②	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Eau* für Schritt 3	1 cs		2 cs	
Huile* pour l'étape 3 et 4)	1 cs chaque		2 cs chaque	
Vinaigre balsamique* 1) 11) pour l'étape 3	1 cs		2 cs	
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

② Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	849 kJ/203 kcal	3.590 kJ/858 kcal
Graisse	11.48 g	48.56 g
- dont acides gras saturés	3.91 g	16.54 g
Glucides	16.11 g	68.16 g
- dont sucre	2.43 g	10.27 g
Protéines	8.13 g	34.41 g
Sel	0.44 g	1.86 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œuf 4) moutarde

5) lait 8) graines de sésame 11) dioxyde de soufre et sulfites

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

f i y p #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !