



Würzig-feurige Halloumi-Tacos

mit karamellisierten Zwiebeln und Aioli



ROTE PEPERONCINI

Echt scharf! Die rote Peperoncini heizt durch das enthaltene Capsaicin Deinen Stoffwechsel ordentlich an und ist dadurch echt gesund!



Halloumi



Weizentortillas



gerebelter Oregano



Rucola



Mayonnaise



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Zitrone



Gurke



rote Peperoncini



Balsamicoessig

25 Minuten

Stufe 1

Zeit sparen

Veggie

leichter Genuss

Tacos sind in vielerlei Hinsicht das perfekte Essen: Sie sind wunderbar wandlungsfähig, recht schnell auf den Tisch gebracht und perfekt zum Mitnehmen geeignet. Für Deine heutigen Tacos haben wir uns etwas ganz Besonderes einfallen lassen – eine würzige, leicht **scharfe** und frische Füllung aus mariniertem Halloumi, rote Peperoncini, Aioli und karamellisierten Zwiebelringen. Wer denkt da noch an Teller oder gar Besteck? Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Obst** ab.

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



1 ALLES VORBEREITEN

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen, hacken, 1 Prise **Salz*** daraufgeben und mit der Seitenfläche der Klinge den **Knoblauch** zu einer **Paste** zerdrücken. **Halloumi** in 6 [12] gleich grosse Sticks schneiden. **Zitronenhälfte** in Spalten schneiden. Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in 1 cm grosse Würfel schneiden. rote **Peperoncini** längs halbieren und in feine Streifen schneiden **★TIPP:** Wenn du es nicht so scharf magst, kannst du die Kerne weglassen.



4 AIOLI ZUBEREITEN

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



2 ZWIEBELN KRAMELISIEREN

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



5 HALLOUMI BRATEN

Eine grosse Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, ohne Fettzugabe **Halloumisticks** 3 – 4 Min. runderherum goldbraun anbraten. Restliche **Knoblauchpaste** und je nach Geschmack rote **Peperoncinstreifen** (**Vorsicht: scharf!**) zugeben.



3 HALLOUMI MARINIEREN

In einer kleinen Schüssel **Halloumisticks** mit **Öl*** und **Oregano** marinieren.



6 ANRICHTEN

Die **Tortillas** bei Bedarf leicht erwärmen (z.B. im Ofen oder in der Bratpfanne), **Aioli** auf die **Tortillas** streichen, **Rucola**, karamalisierte **Zwiebeln**, **Halloumisticks** und **Gurkenwürfel** darauf verteilen, mit **Zitronenspalten** servieren und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Halloumi 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Zitrone 6)	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
rote Peperoncini 6)	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Balsamicoessig 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Oregano gerebelt	1 x	1 g	1 x	2 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Weizentortillas 1) 8)	6 x	28 g	12 x	28 g
Öl* für Schritt 2 und 3	je 1 EL		je 3 EL	
Wasser* für Schritt 2	1 EL		3 EL	
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack			

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

6) 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	878 kJ/210 kcal	3.634 kJ/869 kcal
Fett	14 g	56 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	20 g
Kohlenhydrate	13 g	56 g
– davon Zucker	3 g	12 g
Eiweiss	8 g	32 g
Salz	1 g	2 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!)

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



#HelloFreshCH

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 CHILLI

The spiciness of chilli 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 chilli



Balsamic vinegar

25 minutes

Level 1

Veggie

Save time

Tacos are the perfect food in many ways: They are wonderfully versatile, pretty quick to prepare and perfect for eating on the go. Today we've come up with something very special for your tacos – a spicy, slightly hot, fresh filling of marinated halloumi, chilli, aioli and caramelised onion rings. Who needs plates or even cutlery? Bon appetit!

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



1 PREPARE EVERYTHING

Peel the **red onion** and **garlic**. Halve **onion** and cut into strips.

Chop **garlic**.

Cut **halloumi** into sticks of the same size.

Cut the **lemon** lengthways into 4 wedges.

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

Halve **chilli** lengthways and cut into fine strips.



4 PREPARE AIOLI

Mix chopped **garlic** with 1 pinch of **salt*** and crush into a **paste** using the side of a knife blade.

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



2 CARAMELISE ONIONS

Heat **oil*** in a small frying pan on medium heat.

Fry onion strips for 10 min. until glazed.

Then add a little **water***, 1 pinch of **sugar*** and **balsamic vinegar** and simmer for 4-5 min.



5 FRY HALLOUMI

Heat a large frying pan on medium heat without any fat and sauté **halloumi sticks** on all sides for 3-4 min. until golden brown.

Add remaining **garlic paste** and chilli strips (**spicy!**) according to taste.

Then remove the fried **halloumi** from the frying pan.



3 MARINATE HALLOUMI

Marinate **halloumi sticks** with **oil*** and **crushed oregano** in a small bowl.



6 ARRANGE

Lightly heat the **wheat tortillas** one after the other in the large frying pan for about 1 min.

Spread **aioli** on the **tortillas**, top with **Rocket**, caramelised **onions**, **halloumi** sticks and diced **cucumber** and garnish with **lemon wedges**.

Drizzle with **lemon juice** at the table according to taste.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Halloumi 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Lemon 6)	½ x	90 g	1 x	90 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Red chilli 6)	½ x	15 g	1 x	15 g
Balsamic vinegar 5) 15)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Crushed oregano	1 x	1 g	1 x	2 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Wheat tortillas 1) 8)	6 x	28 g	12 x	28 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Oil*		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*, sugar*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

* Good to have at hand.

6) 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	878 kJ/210 kcal	3.634 kJ/869 kcal
Fat	14 g	56 g
- incl. saturated fats	5 g	20 g
Carbohydrate	3 g	56 g
- incl. sugar	3 g	12 g
Protein	8 g	32 g
Salt	1 g	2 g

ALLERGENS

1) Wheat 2) Egg 4) Mustard 5) Milk

8) Sesame 11) Sulphur dioxide and sulphites

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

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'aïoli



HELLO PIMENT

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



Piment rouge



Vinaigre balsamique

25 minutes

Niveau 1

Veggie

Gain de temps

À de nombreux égards, les tacos constituent un plat idéal : on peut les diversifier, ils sont rapides à préparer et peuvent être emportés. Pour la recette d'aujourd'hui, nous avons imaginé quelque chose de particulier : une farce épicée légèrement piquante à base d'halloumi mariné, de piment, d'aïoli et de rondelles d'oignon caramélisés. Même pas besoin d'assiettes et de couverts ! Bon appétit !

Laver les légumes et lasalade.

Pour réaliser cette recette, il vous faut deux petits saladiers, une petite poêle et une grande poêle.



1 TOUT PRÉPARER

Éplucher l'oignon rouge et l'ail. Couper l'oignon en deux puis en tranches.

Hacher l'ail.

Couper l'halloumi en sticks de la même taille.

Couper le citron en 4 quartiers dans le sens de la longueur.

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

Couper le piment en deux dans la longueur et trancher finement.



4 PRÉPARER L'AÏOLI

Mélanger l'ail haché avec un pincée de sel*, et appuyer dessus avec la face latérale d'une lame de couteau pour obtenir une pâte.

Dans un deuxième petit saladier, mélanger la mayonnaise avec la moitié de la pâte à base d'ail. Ajouter selon vos goûts du jus de citron, du sel* et du poivre*.



2 CARAMÉLISER L'OIGNON

Dans une petite poêle, chauffer de l'huile* à feu moyen.

Y faire fondre l'oignon 10 min.

Verser ensuite un peu d'eau*, une pincée de sucre* et du vinaigre balsamique. Laisser mijoter 4 à 5 min.



5 CUIRE L'HALLOUMI

Chauffer sans ajout de matière grasse une grande poêle à feu moyen et faire dorer dedans les sticks d'halloumi 3 à 4 min sur toutes les faces.

Selon vos goûts, ajouter le reste de pâte à base d'ail et les lamelles de piment (piquant!).

Retirer ensuite les sticks dorés de la poêle.



3 FAIRE MARINER L'HALLOUMI

Dans un petit saladier, faire mariner les sticks d'halloumi avec l'huile* et l'origan moulu.



6 DRESSER

Dans la grande poêle, chauffer brièvement les uns après les autres les tortillas de blé pendant env. 1 min.

Badigeonner les tortillas d'ail, garnir avec le Roquette, les oignons caramélisés, les sticks d'halloumi, les dés de concombre et les quartiers de citron. Arroser, selon vos goûts, avec du jus de citron.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Halloumi 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Citron ⑥	½ x	90 g	1 x	90 g
Concombre	1 x	200 g	2 x	200 g
Piment rouge ⑥	½ x	15 g	1 x	15 g
Vinaigre balsamique 5) 15)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Origan moulu	1 x	1 g	1 x	2 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Tortillas de blé 1) 8)	6 x	28 g	12 x	28 g
Roquette	1 x	50 g	1 x	100 g
Huile*	1 cs		2 cs	
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à avoir chez soi.

⑥ 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	878 kJ/210 kcal	3.634 kJ/869 kcal
Graisse	14 g	56 g
- dont acides gras saturés	5 g	20 g
Glucides	13 g	56 g
- dont sucre	3 g	12 g
Protéines	8 g	32 g
Sel	1 g	2 g

ALLERGÈNES

1) blé 2) œuf 4) moutarde 5) lait 8) 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 !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

    #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :

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

Bon appétit!