



SCHARFE HALLOUMI-WRAPS MIT STEAKSTREIFEN, dazu knusprige Kartoffelecken und Karottensalat



EXTRA LECKERBISSEN

RINDERSTEAK



Halloumi



Gewürzmischung
„Piri Piri“



Kartoffeln (Drillinge)



Tortilla-Wraps



rote Zwiebel



Karotten



rote Chilischote



Limette



Knoblauchzehe



Joghurt



Petersilie



Salatherz (Romana)



Rinderhüftsteaks

30–40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1–5 kochen

Extra Leckerbissen! Deine **scharfen** Piri-Piri-Halloumi-Wraps erhalten heute ein Upgrade durch saftige Steakstreifen. Aus Chili, Piri-Piri-Gewürzmischung, Knoblauch und Rotweinessig kochst Du eine feurige Marinade für den Halloumi, das Herzstück unseres Rezepts. Daneben kümmerst Du Dich nur noch um den Salat und das Genießen! Die **scharfen** Wraps lassen sich übrigens auch perfekt vorbereiten und mit zur Arbeit nehmen. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du Du **1 kleinen Topf**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Knoblauchpresse**, **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 KARTOFFELSPALTEN BACKEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
Ungeschälte **Kartoffeln** vierteln, **Zwiebel** abziehen, ebenfalls vierteln und beides auf ein mit **Backpapier** belegtes **Backblech** geben, etwas Platz für den **Halloumi** lassen. $\frac{1}{2}$ EL [$\frac{3}{4}$ EL | 1 EL] **Öl***, die **Hälfte** der **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** auf den **Kartoffeln** verteilen und die **Kartoffeln** für ca. 25 Min. backen.



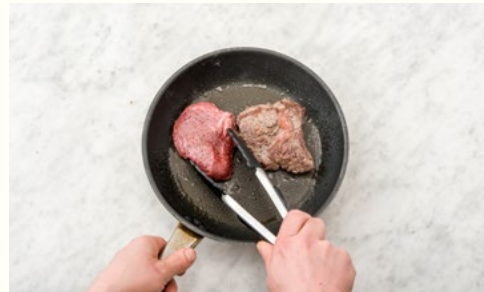
4 GEMÜSE SCHNEIDEN

Karotten schälen und grob reiben.
Salatherz längs halbieren und in 1 cm breite Streifen schneiden.
Petersilienblätter fein hacken.
Limette halbieren.
In einer großen Schüssel mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Limettensaft**, 1 EL [$\frac{1}{2}$ EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** ein **Dressing** anrühren.
Geraspelte **Karotten** und **Salatstreifen** dazugeben und gut vermischen. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



2 CHILIMARINADE ZUBEREITEN

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden (**Achtung: scharf!**).
Knoblauch abziehen.
In einem kleinen Topf 1 EL [$\frac{1}{2}$ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**) zugeben, **Knoblauch** dazupressen, 1 EL [$\frac{1}{2}$ EL | 2 EL] **Rotweinessig*** und restliche **Gewürzmischung** unterrühren. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken, 2 – 3 Min. bei schwacher Hitze einköcheln lassen und vom Herd nehmen.



5 STEAKS BRATEN

Rindersteaks von beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [$\frac{1}{2}$ EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen, **Steaks** darin je Seite 1 – 2 Min. für rare, 2 – 3 Min. für medium, 3 – 4 Min. für well done anbraten. **Steaks** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Tortilla-Wraps für 1 – 2 Min. im Ofen erwärmen.



3 HALLOUMI BACKEN

Halloumi in 0,5 cm breite Scheiben schneiden, in der **Piri-Piri-Mischung** marinieren und die letzten 10 Min. der **Kartoffel-Backzeit** mit in den Ofen geben.



6 ANRICHTEN

Rindersteaks in Streifen schneiden.
Etwas **Joghurt** auf die **Wraps** geben, **Karottensalat**, **Zwiebeln**, gebackenen **Halloumi** und **Steakstreifen** daraufgeben, **Wraps** einrollen und mit **Kartoffelspalten** und restlichem **Salat** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	900 g	1.200 g
rote Zwiebel ES	1	1	2
Gewürzmischung „Piri Piri“	6 g	10 g	12 g
rote Chilischote NL ES	$\frac{1}{2}$ ☞	$\frac{3}{4}$ ☞	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Karotten GB	2	3	4
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Petersilie	10 g ☞	15 g ☞	20 g
Limette BR MX	1	1	2
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	150 g	225 g ☞	300 g
Rinderhüftsteaks	250 g	375 g	500 g
Tortilla-Wraps 1)	2	3	4
Öl* für Schritt 1	$\frac{1}{2}$ EL	$\frac{3}{4}$ EL	1 EL
(Oliven-)Öl* für Schritt 2, 4 und 5: je 1 EL	je 1 EL	je $\frac{1}{2}$ EL	je 2 EL
Rotweinessig* 1) 11)	1 EL	$\frac{1}{2}$ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 1.000 g)
Brennwert	519 kJ/124 kcal	5.169 kJ/1.236 kcal
Fett	6 g	55 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	23 g
Kohlenhydrate	11 g	109 g
- davon Zucker	5 g	46 g
Eiweiß	7 g	70 g
Salz	1 g	2 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande GB: Großbritannien
DE: Deutschland BR: Brasilien MX: Mexiko

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@helloworldfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helloworldfresh.at