

Würzig-feurige Grillkäse-Tacos mit karamellisierten Zwiebeln und Aioli

Vegetarisch Thermomix hilft • 852 kcal • Tag 3 kochen

17



rote Chilischote



rote Zwiebel



Gurke



Grillkäse Zypriotischer Art



Knoblauchzehe



Mayonnaise



geriebter Oregano



Tortilla-Wraps



Zitrone, gewachst



Rucola



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

🕒 15 [20 | 20] Min.

🕒 25 [30 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Salat ab.

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Chilischote MA ES	0,5**	0,75**	1
rote Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Grillkäse Zypriotischer Art 7	200 g	300 g**	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Mayonnaise 8 9	34 ml	51 ml	68 ml
geriebener Oregano	2 g	2 g	2 g
Tortilla-Wraps 15	8	12	16
Zitrone, gewachst ZA ES AR	0,5**	0,75**	1
Rucola	50 g	75 g	100 g
Öl*, Zucker*, Balsamicoessig*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 510 g)
Brennwert	695 kJ/166 kcal	3564 kJ/852 kcal
Fett	9,86 g	50,58 g
– davon ges. Fettsäuren	4,04 g	20,69 g
Kohlenhydrate	12,88 g	66,05 g
– davon Zucker	2,58 g	13,25 g
Eiweiß	5,92 g	30,34 g
Salz	0,929 g	4,762 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 **ES:** Spanien **GR:** Griechenland **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>

