

# Pikanter Piri-Piri-Grillkäse-Wrap

dazu Karottensalat und Kartoffelecken mit Dip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4140 kJ/990 kcal • Tag 5 kochen

17



Grillkäse Zypriotischer Art



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



rote Zwiebel



Karotte



rote Chilischote



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Knoblauchzehe



Sahnejoghurt



Salatherz (Romana)



Tortilla-Wraps



Kartoffeln (Drillinge)



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,  
1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art <b>7)</b>	200 g	400 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	6 g	9 g**	12 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
rote Chilischote <b>NL   MA   ES</b>	0,5**	0,75**	1
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	100 ml	150 ml	200 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Sahnejoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1	1
Tortilla-Wraps <b>15)</b>	2	3**	4
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	800 g	1000 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	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. 690 g)
Brennwert	603 kJ/144 kcal	4140 kJ/990 kcal
Fett	8,00 g	54,92 g
– davon ges. Fettsäuren	3,20 g	21,93 g
Kohlenhydrate	12,68 g	87,00 g
– davon Zucker	3,28 g	22,50 g
Eiweiß	4,96 g	34,01 g
Salz	0,882 g	6,053 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 **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **MA:** Marokko

1



## Kartoffelspalten backen

Heize den Backofen auf 220° C Ober-/Unterhitze (200° C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln, **Zwiebel** abziehen, ebenfalls vierteln und beides auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei etwas Platz für den **Grillkäse** lassen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** auf den **Kartoffeln** verteilen und für 30 – 35 Min. goldbraun backen.

2



## Chilimarinade zubereiten

**Chili** längs halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Knoblauch** abziehen.

**Knoblauch** in eine große Schüssel pressen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öt\***, **Gewürzmischung „Hello Piri Piri“** und, nach Geschmack, mit **Chiliringen** vermengen.

3



## Grillkäse backen

**Grillkäse** in 0,5 cm breite Scheiben schneiden und in der **Piri-Piri-Mischung** aus Schritt 2 marinieren.

Marinierte **Grillkäsescheiben** die letzten 10 Min. der Kartoffelbackzeit mit in den Ofen auf das Backblech geben und mitbacken, bis sie anfangen, leicht zu bräunen.

4



## Gemüse schneiden

**Karotten** schälen und grob reiben.

**Salatherz** längs halbieren, Strunk entfernen und **Salat** und in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Petersilienblätter** fein hacken.

5



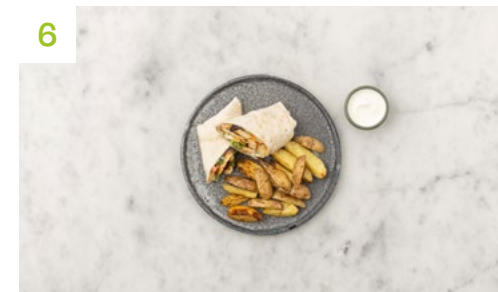
## Salat marinieren

In die große Schüssel aus Schritt 2 geraspelte **Karotten**, **Petersilie**, **Salatstreifen** und die Hälfte des **Buttermilch-Zitronen-Dressings** geben und gut vermischen.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit restlichem **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

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

6



## Anrichten

Etwas **Joghurt** auf die **Wraps** geben, **Karotten-Salat**, **Zwiebeln** und gebackenen **Grillkäse** darauf verteilen, einrollen und mit **Kartoffelspalten** und restlichem **Salat** 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>

