



Leichter kochen,  
besser essen!



KW06 2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf

hellofresh.de kundenservice@hellofresh.de

## Wie im Orient: Gebratener Halloumi

auf Rote-Beete-Bohnen-Püree mit Rucola-Salat

Unser Püree ist nicht nur gesund und voller Ballast- und Nährstoffe, sondern auch noch farblich ein Knaller. Weil Rote Beete auch die Hände färben, empfehlen wir Dir Einweg-Handschuhe zu tragen! Mit Rote Beete lässt sich übrigens auch Nudelteig prima rosa färben. Guten Appetit!



Rote Beete, eingelegt



Riesenbohnen



Kokosmilch (Dose)



Zitrone



Rucola



Naan-Brote



Schnittlauch



Kürbiskerne



Halloumi

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Rote Beete, eingelegt	250 g	500 g
Riesenbohnen, weiß (Dose)	1	2
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Zitrone	1	2
Rucola	75 g	150 g
Naan-Brote <b>1)</b>	2	4
Schnittlauch	10 g	10 g
Kürbiskerne <b>15)</b>	10 g	20 g
Halloumi <b>7)</b>	125 g	250 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

**1)** Gluten **7)** Lactose  
**15)** Kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 778 kcal  
Kohlenhydrate: 65 g,  
Fett: 42 g, Eiweiß: 31 g  
Ballaststoffe: 5 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Zucker

### Was zum Kochen gebraucht wird

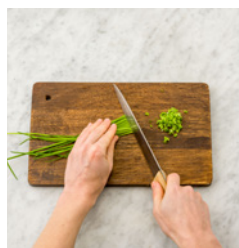
Backofen, Küchenhandschuhe, Sieb, großer Topf (mit Deckel), Zitronenpresse,  
Salatschüssel, große Pfanne, hohes Rührgefäß, Pürierstab



**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.



**2** Wenn möglich Einweghandschuhe anziehen, **Rote Beete** je nach Größe vierteln oder achteln. **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. In einem großen Topf **Kokosmilch**, **Rote Beete** und **Bohnen** zum Kochen bringen und 2–3 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und abgedeckt ruhen lassen.



**3** **Zitrone** entsaften. **Rucola** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Salatschüssel 2 EL **Zitronensaft**, 1 EL **Olivenöl**, **Salz**, **Pfeffer** und eine **Prise Zucker** zu einem Dressing verrühren. **Rucola** darunter mischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.



**4** **Naan-Brote** auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 10 Min. knusprig aufbacken. **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

**5** In einer großen Pfanne **Kürbiskerne** ohne Fettzugabe anrösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen und kurz beiseite stellen. Erneut 1 EL **Öl** in der Pfanne erhitzen, **Halloumi** darin von beiden Seiten 2–3 Min. anbraten.

**6** In einem hohen Rührgefäß oder im Topf **Rote-Beete-Bohnen-Mischung**, ein wenig **Salz**, **Pfeffer** und 1–2 EL **Zitronensaft** mit einem Pürierstab zu einem gleichmäßigen Püree verarbeiten.

**7** **Rote-Beete-Bohnen-Püree** auf flachen Tellern verstreichen, **Rucola-Salat** und **Halloumi** darauf anrichten. Mit **Kürbiskernen** und **Schnittlauch** bestreuen und zusammen mit knusprigem **Naan-Brot** genießen!