



EXOTISCH GEWÜRZTER HALLOUMI

mit Tabbouleh aus Blumenkohl und Minzjoghurt

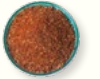


HELLO HALLOUMI

Halloumi ist die arabische Variante des uns besser bekannten Mozzarellas, ist jedoch fester und intensiver im Geschmack. Das Besondere: Er behält beim Erhitzen seine Form!



Blumenkohl



Gewürzmischung „Baharat“



Halloumi



Zitrone



Frühlingszwiebel



Tomate



Joghurt



Minze



Petersilie



Mandeln

40 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Es schmeckt sowohl lauwarm als auch kalt und ist die perfekte Basis für jede Menge Abwechslung. Die Rede ist von Tabbouleh, dem orientalischen Couscoussalat. Das Besondere an Deinem Tabbouleh heute ist die Basis: Blumenkohl, mit dem Du **kohlenhydratarm** und **ballaststoffreich** isst. Unser gewürzter Halloumi harmoniert perfekt damit und bringt Dir, zusammen mit gehackten Mandeln und einem Klecks Minzjoghurt, **Proteine** und Aromen aus 1001 Nacht.

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, Küchenpapier** und eine **Gemüsereibe**.



1 BLUMENKOHL REIBEN

Blumenkohl grob mit einer **Gemüsereibe** in eine große Pfanne reiben.

Öl* und die **Hälfte** der **Gewürzmischung** zugeben und geriebenen **Blumenkohl** bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. unter Rühren garen.

Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 HALLOUMI MARINIEREN

Halloumi in Scheiben schneiden. In einer kleinen Schüssel **Öl*** mit restlicher **Gewürzmischung** vermischen.

Halloumischeiben darin marinieren.



3 FÜR DAS TABBOULEH

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 0,5 cm große Würfel schneiden. **Frühlingszwiebeln** in dünne Ringe schneiden. **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

Tomatenwürfel, gehackte **Petersilie** und **Frühlingszwiebelringe** in einer großen Schüssel vermischen. Nach Geschmack **Zitrone** dazupressen. **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, alles mischen und beiseitestellen.



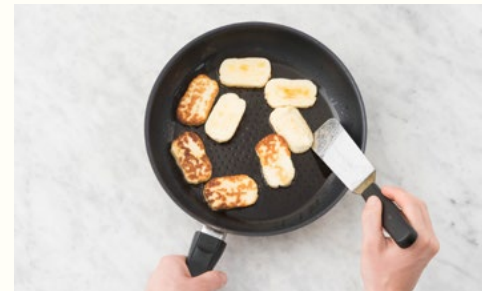
4 MINZJOGHURT ZUBEREITEN

Minzblätter abzupfen und fein hacken. Zusammen mit **Joghurt** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** in einer kleinen Schüssel verrühren und kalt stellen.



5 HALLOUMI BRATEN

Tabbouleh zu den **Tomatenwürfeln** in die große Schüssel geben, alles gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Die große Pfanne mit **Küchenpapier** auswischen und **Halloumischeiben** darin ohne zusätzliches Fett von jeder Seite 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

Tabbouleh auf Teller verteilen, **Halloumischeiben** dazu anrichten, gehackte **Mandeln** darüberstreuen und mit **Minzjoghurt** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Blumenkohl ES	1 (klein)	1	1 (groß)
Gewürzmischung "Baharat" 15)	4 g	6 g	8 g
Halloumi 7)	200 g	300 g	400 g
Tomate (Roma) NL	2	3	4
Frühlingszwiebel DE	1	2 (klein)	2
Minze/Petersilie	20 g	30 g	40 g
Zitrone ES	½	¾	1
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	150 g	225 g	300 g
Mandeln 8) 15)	20 g	30 g	40 g
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Olivenöl*	1½ EL	2¼ EL	3 EL
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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	362 kJ/87 kcal	2144 kJ/511 kcal
Fett	6 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	19 g
Kohlenhydrate	4 g	19 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	6 g	35 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

7) Milch **8)** Mandeln **15)** kann Spuren von Erdnüssen, Soja, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!

2018 | KW 16 | 4

HelloFRESH