



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



Zitrone



Tomate



Minze



Halloumi



Gewürzmischung
„Baharat“



Frühlingszwiebel



Joghurt



Petersilie



Mandeln

40 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Neuentdeckung

Er schmeckt sowohl lauwarm als auch kalt und ist die perfekte Basis für jede Menge Abwechslung. Die Rede ist von Tabbouleh, dem orientalischen Couscous-Salat. 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.

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

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



1 BLUMENKOHL REIBEN

Blumenkohl grob mit einer Gemüsereibe in eine große Pfanne reiben.

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

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



2 HALLOUMI MARINIEREN

In einer kleinen Schüssel **Öl*** mit restlicher **Gewürzmischung** vermischen.

Halloumscheiben 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 dem **Joghurt** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** in einer kleinen Schüssel verrühren und kalt stellen. **Mandeln** grob hacken.



5 HALLOUMI BRATEN

Die große Pfanne mit Küchenpapier auswischen und **Halloumscheiben** darin ohne zusätzliches Fett von jeder Seite 2 – 3 Min. bei starker Hitze anbraten, bis sie goldbraun sind.



6 ANRICHTEN

Blumenkohl-Tabbouleh zu den **Tomatenwürfeln** in die große Schüssel geben, alles gut vermischen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Tabbouleh** auf Teller verteilen, **Halloumscheiben** dazu anrichten, **gehackte Mandeln** darüberstreuen und mit **Minzjoghurt** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Blumenkohl ES	½ ☉	1	1
Gewürzmischung „Baharat“	4 g	6 g	8 g
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Tomaten ES MA	2	3	4
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
Minze/Petersilie	20 g	30 g	30 g
Zitrone ES	½ ☉	¾ ☉	1
Joghurt 5)	150 g	250 g	300 g
Mandeln 7)	20 g	20 g	40 g
Öl* für Schritt 1 und 2	je 1 TL	je 1 ½ TL	je 2 TL
Olivenöl* für Schritt 3	1 ½ EL	2 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. 800 g)
Brennwert	302 kJ/72 kcal	2387 kJ/571 kcal
Fett	4 g	34 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	20 g
Kohlenhydrate	3 g	23 g
- davon Zucker	2 g	20 g
Eiweiß	5 g	41 g
Ballaststoffe	2 g	15 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien IT: Italien MA: Marokko

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@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!