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

25 [35] Min. | *35 [45] Min.*

Stufe 2 | *Thermomix kocht*

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.

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **3 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel** und eine **Zitronenpresse**.

1 MANDELN & MINZJOGHURT

Mandeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Blätter der **Minze** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** verrühren. **Minzjoghurt** ebenfalls in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.

2 BLUMENKOHL ZUBEREITEN

Blumenkohl in grobe Stücke schneiden und [½] in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern [danach restlichen **Blumenkohl** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern].
In einer [2] großen Pfanne [jeweils] 1 TL **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, zerkleinerten **Blumenkohl** und ½ der **Gewürzmischung** zufügen und 3 – 5 Min. unter Rühren garen. Mixtopf spülen und trocknen. **Blumenkohl** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

3 FÜR DAS TABBOULEH

Petersilie in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
Tomaten vierteln, Strunk entfernen, **Tomatenviertel** zugeben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern.
20 g [30 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./⟲/Stufe 3** vermengen und in eine große Schüssel umfüllen.

4 HALLOUMI ZUBEREITEN

Halloumi in Scheiben schneiden. In einer zweiten kleinen Schüssel 1 TL [1 EL] **Öl*** mit restlicher **Gewürzmischung** vermischen. **Halloumischeiben** auf dem Varoma-Einlegeboden [und im Varoma-Behälter] verteilen und mit dem **Gewürzöl** beträufeln. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen. 350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Tabbouleh** vollenden.

5 TABBOULEH VOLLENDEN

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. **Saft** der **Zitrone** auspressen.

1 EL [2 EL] **Zitronensaft**, **Frühlingszwiebelringe** und **Blumenkohl** in die große Schüssel zu den zerkleinerten **Tomaten** geben, alles gut vermengen und mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronensaft** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen.
Tabbouleh auf Teller verteilen, **Halloumischeiben** dazu anrichten.
Mit zerkleinerten **Mandeln** bestreuen und zusammen mit **Minzjoghurt** genießen.

GUTEN APPETIT!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Blumenkohl ES	1	1 (groß)
Gewürzmischung "Baharat" 15)	4 g	8 g
Zitrone ES	½ ⊕	1
Frühlingszwiebel DE	1	2
Tomate (Roma) NL	2	4
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	150 g	300 g
Minze/Petersilie	20 g	40 g
Halloumi 7)	200 g	400 g
Mandeln 8) 15)	20 g	40 g

Salz*, Pfeffer*, (Oliven-)Öl*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
⊕ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

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!)

URSPRUNGSLÄNDER

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

HelloFRESH