



# GEBRATENER HALLOUMI MIT WÜRZIGER ZWIEBELLADE

## auf Linsen-Spinat-Salat mit Kirschtomaten



### HELLO KÜRBISKERNE

Kürbiskerne kannst Du ganz einfach selber rösten: Gib sie ohne Fett in eine Pfanne und röste sie bei mittlerer Hitze unter Bewegung für 3 – 4 Min.



Halloumi



Minze



Schalotte



Babyspinat



rote Zwiebel



rote Kirschtomaten



Knoblauchzehe



braune Linsen



Balsamico-Essig



Kürbiskerne



Pinienkerne

35 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Abgesehen von den Bewohnern Zyperns konsumieren tatsächlich die Briten den meisten Halloumi! Verstehen kann man das leicht: Der salzige, feste Käse, der sich so einfach anbraten lässt, ist ein schnell zubereiteter Genuss. In Kombination mit nussigen Linsen, Spinat und Kirschtomaten erhältst Du heute ein richtig **protein-** und **ballaststoffreiches** Gericht, das Dir bestimmt genauso gut schmeckt wie uns.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 große Schüssel** und **Küchenpapier**.



## 1 VORBEREITUNG

**Schalotte**, **rote Zwiebel** und **Knoblauchzehe** abziehen. **Schalotte** in kleine Würfel schneiden. **Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Kirschtomaten** halbieren. **Minzblätter** abzupfen und fein hacken. **Halloumi** in 8 [16] Scheiben schneiden. **Braune Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



## 4 MIT SPINAT VERFEINERN

Pfanninhalt in eine große Schüssel geben, **Babyspinat** darüber verteilen. Schüssel abdecken und **Spinat** zusammenfallen lassen.



## 2 ZWIEBELADE KOCHEN

In einem kleinen Topf  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** zugeben und ca. 7 Min. braten, bis sie weich sind. Anschließend mit **Balsamico-Essig** ablöschen und bei niedrigster Stufe 8 – 10 Min. köcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 5 HALLOUMI BRATEN

Große Pfanne mit Küchenpapier auswischen, erneut  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Öl** darin erwärmen und **Halloumischeiben** je Seite für ca. 3 Min anbraten.



## 3 LINSENGEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Schalottenwürfel** zugeben und ca. 5 Min. anbraten. Anschließend **Tomatenhälften** zufügen, **Knoblauch** dazupressen und alles für 1 – 2 Min. anbraten. **Braune Linsen** hineingeben mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

$\frac{1}{2}$  der gehackten **Minze** unter den **Linsen-Spinat-Salat** heben, auf Teller verteilen, **Zwiebelade** und **Halloumischeiben** darauf anrichten. Restliche **Minze** und **Kürbiskerne/ Pinienkerne** darüberstreuen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Schalotte NL	1	2
rote Zwiebel DE	1	2
rote Kirschtomaten	150 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Minze	5 g ☞	10 g
Halloumi 7)	200 g	400 g
braune Linsen	1 Dose	2 Dosen
Balsamico-Essig 1) 12)	12 ml	24 ml
Babyspinat	100 g	200 g
Kürbiskerne 15)	10 g	
Pinienkerne 15)		20 g

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
☞ 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. 500 g)
Brennwert	536 kJ/127 kcal	2765 kJ/656 kcal
Fett	7 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	18 g
Kohlenhydrate	8 g	39 g
– davon Zucker	2 g	8 g
Eiweiß	8 g	42 g
Ballaststoffe	3 g	13 g
Salz	1 g	5 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 12) Schwefeldioxid und Sulfite  
15) kann Spuren von Allergenen 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!