



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!