

Halloumi Bowl mit Röst-Kichererbsen & Avocado

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Vegetarisch Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 3632 kJ/868 kcal • Tag 3 kochen

23



Gurke



Karotte



Pflücksalat



Petersilie



Kichererbsen



Avocado



Halloumi



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



Buttermilch-Zitronen-Dressing



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Essig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

2 große Pfannen und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gurke NL ES	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kichererbsen	1	2	2
Avocado MX CL KE ZW CO MA ES IL PE DO	1	1	2
Halloumi 7)	200 g	250 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	6 g	8 g	12 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Öl*, Olivenöl*, Essig*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	567 kJ/135 kcal	3632 kJ/868 kcal
Fett	9,42 g	60,39 g
– davon ges. Fettsäuren	2,98 g	19,07 g
Kohlenhydrate	5,92 g	37,93 g
– davon Zucker	2,40 g	15,36 g
Eiweiß	5,94 g	38,05 g
Salz	0,741 g	4,752 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **8**) Eier **9**) Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **MX:** Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **PE:** Peru **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko



Für den Salat

Enden der **Gurke** entfernen.

Gurke längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen.

Gurke nochmals längs halbieren, in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.

Karotte schälen und in die Schüssel raspeln.

Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.



Dip anrühren

Petersilienblätter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit gehackten **Kräutern** verrühren.



Avocado schneiden

Avocado halbieren und den Stein entfernen.

Avocado aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden.

Salatblätter etwas kleiner zupfen und mit in die **Salatschüssel** geben.

Alles mit 3 EL [4,5 EL | 6 EL] vom **Kräuterdip**, EL [1.5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1.5 EL | 2 EL] **Essig*** mischen.

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



Halloumi braten

Halloumi in 6 [9 | 12] Sticks schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Halloumisticks darin rundherum 2 – 3 Min. anbraten, bis sie braun sind. Herausnehmen.



Kichererbsen braten

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Kichererbsen und **Gewürzmischung** „Hello Piri Piri“ darin 2 – 3 Min. braten, bis die **Kichererbsen** anfangen zu „springen“.



Anrichten

Salat, **Avocadostreifen** und **Halloumisticks** in tiefen Tellern nebeneinander anrichten.

Salat mit **Kichererbsen** toppen und mit restlichem **Dip** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

