



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

7
KW51
2016 **thermomix**

Taboulé-Salat mit würzigem Halloumi und Minz-Joghurt

Stell dir vor, Du schlenderst über einen Lebensmittel-Markt in Marokko: Überall frisches Gemüse, exotische Gewürze und der Duft von frisch zubereitetem Taboulé. Davon inspiriert haben wir eine leckere Variante des Taboulé kreiert. Abgerundet mit würzigem Halloumi wird dies zu einem Highlight.

 20 min.

 40 min.

 Stufe 1

Thermomix übernimmt alles; veggio



Bulgur



Halloumi



Tomate



Zitrone



Frühlingszwiebel



Naturjoghurt



Petersilie




Minze



Gewürzmischung

Für 2 Personen.....

- 20 g Minze/Petersilie, abgezipft
- 150 g Naturjoghurt **7)**
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringen [Ursprungsl. ITA]
- 2 Tomaten, gewürfelt [Ursprungsl. ESP]

- ½ Zitrone, entsaftet 
[Ursprungsl. ESP]
- 250 g Halloumi **7)**
- 3 g Gewürzmischung „Harissa“ **15)**
- 150 g Bulgur **1)**

Nährwerte

pro Portion (ca. 650 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3274/777	494/117
Fett (g)	41	6
- davon ges. Fettsäuren (g)	21	3
Kohlenhydrate (g)	60	9
- davon Zucker (g)	7	1
Eiweiß (g)	37	3
Ballaststoffe (g)	0	0
Salz (g)	3	1

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben

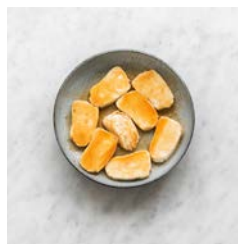
Salz, Pfeffer, (Oliven-)Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, kleine Schüssel (2), große Schüssel



1 Minze in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen, **Joghurt** und **1 Prise Salz und Pfeffer** zugeben und verrühren.



2 Für den **Taboulé-Salat**: **Petersilie** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Frühlingszwiebelringe, Tomatenwürfel, Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine große Schüssel umfüllen.



3 **Halloumi** in 8 Scheiben schneiden, in einer Schüssel **1 EL Öl** mit der **Gewürzmischung** verrühren. **Halloumischeiben** darin wälzen und im **Varoma-Einlegeboden** verteilen. **Varoma-Einlegeboden** in den **Varoma-Behälter** einsetzen und verschließen.

4 **1 TL Salz** und **1000 g Wasser** in den Mixtopf einwiegen. **Gareinsatz** einhängen und **Bulgur** einwiegen. **Varoma** aufsetzen, und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen. **Varoma** abnehmen.



5 **Gareinsatz** mithilfe des **Spatels** herausnehmen und **Bulgur** unter den **Taboulé-Salat** mischen. Zusammen mit den **Halloumischeiben** auf Teller anrichten und mit dem **Joghurt-Minze-Dip** genießen.