



Würziger Halloumi auf Tabbouleh

mit erfrischendem Minzjoghurt



HELLO HALLOUMI

Ähneln Mozzarella, da er auch in Salzlake eingelegt wird und eine faserige Struktur besitzt.

Halloumi ist aber salziger und lässt sich problemlos anbraten.



Bulgur



Joghurt



Halloumi



Tomate



Zitrone



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung "Harissa"



Minze



Petersilie



Gemüsebrühe

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Veggie

Dieser Klassiker ist eines unserer liebsten Rezepte und kommt auch bei Dir scheinbar immer wieder gut an. Es liegt wohl an dem marokkanischen Lebensgefühl des Rezepts: viel frisches Gemüse, exotische Düfte und Gewürze. Mit unserer leckeren Variante des Tabbouleh-Salats holen wir Dir genau diese Atmosphäre auf den Teller. Abgerundet mit würzigem, gebratenem Halloumi wird Dein Essen so zu einem echten Highlight. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne** und **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**).



1 BULGUR KOCHEN

Erhitze **350 ml [525 ml|700 ml]** Wasser im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf kochendes **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühe** zugeben und einmal aufkochen lassen. **Bulgur** einrühren und einmal aufkochen lassen.

Anschließend Deckel aufsetzen, **Bulgur** vom Herd nehmen und ca. 25 Min. quellen lassen, bis er das **Wasser** vollständig aufgesogen hat.



4 HALLOUMI VORBEREITEN

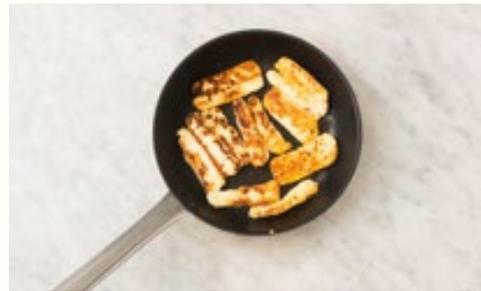
Halloumi in Scheiben schneiden. In einer zweiten kleinen Schüssel **Öl*** mit der **Gewürzmischung** verrühren. **Halloumischeiben** darin wenden.



2 FÜR DEN MINZJOGHURT

Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Minze** mit **Joghurt** verrühren und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 HALLOUMI BRATEN

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe erhitzen und marinierte **Halloumischeiben** darin von beiden Seiten 2 – 3 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.



3 FÜR DAS TABBOULEH

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 0,5 cm große Würfel schneiden. **Frühlingszwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Tomatenwürfel, Frühlingszwiebelringe und gehackte **Petersilie** in einer großen Schüssel vermischen. Etwas **Zitronensaft** dazupressen, **Olivenöl*** sowie etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen und alles gut vermischen.



6 ANRICHTEN

Eventuell überschüssiges Wasser vom **Bulgur** abgießen und **Bulgur** mit einer Gabel ein wenig auflockern.

Bulgur unter das **Tabbouleh** mischen, auf Teller verteilen, gebratene **Halloumischeiben** dazu anrichten und zusammen mit **Minzjoghurt** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Bulgur 1)	150 g	200 g	300 g
Minze/Petersilie	20 g	30 g	40 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	150 g	300 g	300 g
Tomate (Roma) ES NL	2	3	4
Frühlingszwiebel DE IT	2	3	4
Zitrone ES FR IT NZ	½ ☞	¾ ☞	1
Halloumi 5)	200 g	400 g	400 g
Gewürzmischung "Harissa"	2 g	4 g	4 g
heißes Wasser*	350 ml	525 ml	700 ml
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
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	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	659 kJ/158 kcal	3008 kJ/719 kcal
Fett	7 g	34 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	20 g
Kohlenhydrate	14 g	63 g
- davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	8 g	36 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, FR: Frankreich, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland, IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!