



# WÜRZIGER HALLOUMI AUF TABBOULEH, dazu ein erfrischender Minzjoghurt



## HELLO HALLOUMI

*Halloumi ist eine arabische Urform der Käsezubereitung – sie gilt in vielen Mittelmeerländern als unverzichtbare Spezialität!*



Bulgur



Tomaten (Roma)



Zitrone (gewachst)



Frühlingszwiebeln



Gewürzmischung „Harissa“



Minze



Petersilie



Halloumi



Joghurt



Gemüsebrühe

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie



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

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



## 1 BULGUR KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf 350 ml [525 ml | 700 ml] kochendes **Wasser\*** füllen, **Gemüsebrühe** zugeben, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Bulgur** einrühren, einmal aufkochen lassen, Deckel aufsetzen und Herd ausschalten.

**Bulgur** ca. 25 Min. quellen lassen, bis er das Wasser vollständig aufgesogen hat.



## 4 HALLOUMI VORBEREITEN

**Halloumi** in 8 [12 | 16] Scheiben schneiden.

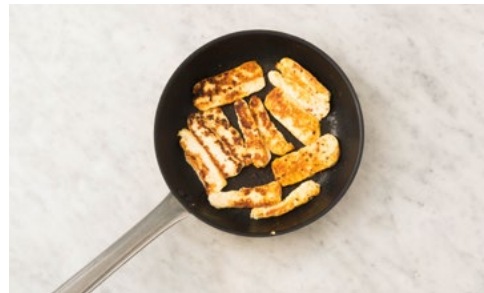
In einer zweiten kleinen Schüssel 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** mit der **Gewürzmischung** verrühren und die **Halloumischeiben** darin wenden.



## 2 FÜR DEN MINZJOGHURT

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

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



## 5 HALLOUMI BRATEN

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



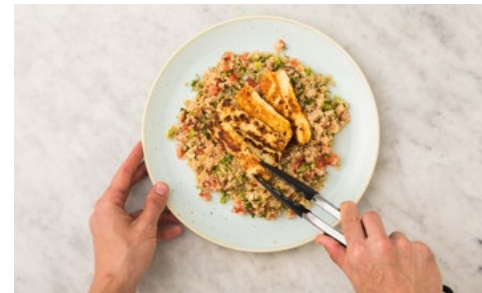
## 3 FÜR DAS TABBOULEH

**Tomate** 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.

**Zitrone** halbieren und **Zitronensaft** in die Schüssel pressen, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** zufügen, alles gut vermischen und beiseitestellen.



## 6 ANRICHTEN

Eventuell überschüssiges Wasser vom **Bulgur** abgießen und **Bulgur** mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Bulgur** unter das **Gemüse** mischen, **Tabbouleh** auf Teller verteilen, gebratene **Halloumischeiben** dazu anrichten und 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	20 g	20 g
Joghurt 5)	150 g	300 g	300 g
Tomaten (Roma) ES   NL	2	3	4
Frühlingszwiebeln DE   ES	2	3	4
Zitrone, gewachst ES	½ ☑	¾ ☑	1
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Gewürzmischung „Harissa“	2 g	3 g ☑	4 g
heißes Wasser* für Schritt 1	350 ml	525 ml	700 ml
(Oliven-)Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	528 kJ/126 kcal	3.186 kJ/762 kcal
Fett	6,51 g	39,26 g
– davon ges. Fettsäuren	2,90 g	17,50 g
Kohlenhydrate	10,23 g	61,75 g
– davon Zucker	1,93 g	11,67 g
Eiweiß	5,92 g	35,71 g
Salz	0,107 g	0,646 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

(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).

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!**