



Würziger Halloumi mit Tabbouleh

und erfrischem Minzjoghurt



HELLO HALLOUMI

Halloumi ist, wenn auch mit kleinen geschmacklichen Unterschieden, in verschiedenen Ländern wie Griechenland, Ägypten, Türkei, Arabien und Libyen bekannt.

**BEST OF
2017**



Halloumi



Bulgur



Joghurt



Minze



Petersilie



Tomate



Frühlingszwiebel



Zitrone



Gewürzmischung „Harissa“



- 30 Minuten
- Stufe 1
- Neuentdeckung
- Veggie
- leichter Genuss

Dieser Klassiker ist nicht nur das Lieblingsgericht unseres Geschäftsführers Markus, sondern auch eines Deiner Favoriten aus 2017. Es liegt wohl an dem Lebensgefühl wie auf einem marokkanischen Markt: Überall frisches Gemüse, exotische Düfte und Gewürze. Mit dieser leckeren Variante des Tabbouleh haben wir Dir diese Atmosphäre auf den Teller geholt. Abgerundet mit würzigem, gebratenem Halloumi wird dies zu einem echten Highlight.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **350 ml [700 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf (mit Deckel), 1 große Schüssel, eine Saftpresse, 2 kleine Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



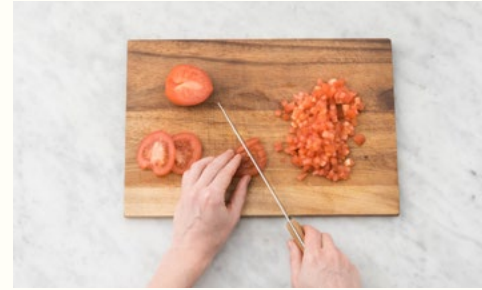
1 BULGUR KOCHEN

In einen kleinen Topf 350 ml [700 ml] kochendes **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Bulgur** einrühren, Deckel aufsetzen, Hitze etwas reduzieren und **Bulgur** ca. 25 Min. weiterköcheln lassen, bis er das **Wasser** vollständig aufgesogen hat, dabei gelegentlich umrühren.



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.



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. Etwas **Zitronensaft** dazupressen, 1 EL [2 EL] **Olivenöl** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** zufügen, alles gut vermischen und beiseitestellen.



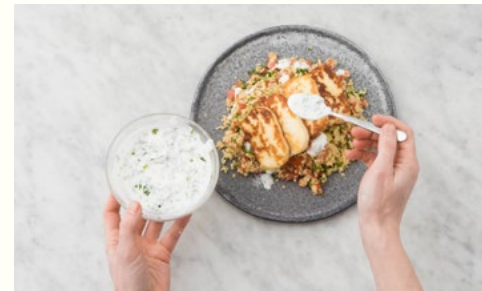
4 HALLOUMI VORBEREITEN

Halloumi in 8 [16] Scheiben schneiden. In einer zweiten kleinen Schüssel ½ EL [1 EL] **Öl** mit der **Gewürzmischung** verrühren. **Halloumischeiben** darin wenden.



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.



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	4P
Bulgur 1) 15)	150 g	300 g
Minze/Petersilie	20 g	40 g
Joghurt (0,1 % Fett) 7)	150 g	300 g
Tomate MA	2	4
Frühlingszwiebel IT	2	4
Zitrone ES	½ 🍋	1
Halloumi 7)	200 g	400 g
Gewürzmischung „Harissa“ 15)	2 g	4 g

Salz*, Pfeffer*, (Oliven) Öl*

* 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. 450 g)
Brennwert	620 kJ/147 kcal	2935 kJ/696 kcal
Fett	7 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	18 g
Kohlenhydrate	14 g	64 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	8 g	37 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, IT: Italien, MA: Marokko

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!