



Exotisch gewürzter Halloumi

mit Blumenkohl-Tabbouleh und Minzjoghurt



HELLO BLUMENKOHL-COUSCOUS

Küchentrick: Solltest Du einen Standmixer haben, kannst Du den Blumenkohl einfach grob zerkleinern und dann im Mixer zu feinem Couscous verarbeiten.



Blumenkohl



Zitrone



Minze



glatte Petersilie



Frühlingszwiebel



Halloumi



Tomate



joghurt



Gewürzmischung
„Baharat“

35 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Frisch ins neue Jahr: Tabbouleh ist perfekt dafür! Es schmeckt sowohl lauwarm als auch kalt, ist die perfekte Basis für viele Gemüsesorten und erhält seinen Frischekick durch Zitrone, Petersilie und einen Klecks Minzjoghurt. Das besondere an Deinem Tabbouleh heute ist die Basis: Blumenkohl, mit dem Du **kohlenhydratarm** und **ballaststoffreich** isst. Unser gewürzter Halloumi harmoniert perfekt damit und bringt Dir **Proteine** und Aromen aus 1001 Nacht.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Schüssel, 2 kleine Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



1 BLUMENKOHLCOUSCOUS GAREN

Strunk vom **Blumenkohl** entfernen und **Blumenkohl** mit einer Gemüseribe grob reiben. In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, geriebenen **Blumenkohl** und ½ der **Gewürzmischung** zufügen und ca. 5 Min. unter Rühren garen. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



2 HALLOUMI MARINIEREN

In der Zwischenzeit **Halloumi** in Scheiben schneiden. In einer kleinen Schüssel ½ EL [1 EL] **Öl** mit restlicher **Gewürzmischung** vermischen und **Halloumischeiben** darin marinieren.



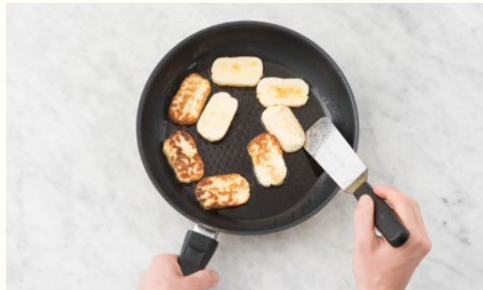
3 FÜR DAS TABBOULEH

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 0,5 cm große Würfel schneiden. **Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden. **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. **Tomatenwürfel** und **Frühlingszwiebelringe** in einer großen Schüssel vermischen. Nach Geschmack **Zitrone** dazupressen. 1½ EL [3 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben, alles mischen und beiseitestellen.



4 MINZJOGHURT ANRÜHREN

Minzblätter abzupfen und fein hacken. Zusammen mit dem **Joghurt** und etwas **Salz** und **Pfeffer** in einer kleinen Schüssel verrühren und kalt stellen.



5 HALLOUMI BRATEN

Die große Pfanne mit Küchenpapier auswischen und **Halloumischeiben** darin ohne zusätzliches Fett auf mittlerer Stufe je Seite 2 – 3 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.



6 ANRICHTEN

Blumenkohl Couscous zu den **Tomatenwürfeln** in die große Schüssel geben, alles gut vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Tabbouleh** auf Teller verteilen, **Halloumischeiben** dazu anrichten und mit **Minzjoghurt** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Blumenkohl	1 (klein)	1
Gewürzmischung „Baharat“ 15)	4 g	8 g
Halloumi 7)	250 g	500 g
Tomate (Roma)	2	4
Frühlingszwiebel	1	2
Minze/glatte Petersilie	20 g	40 g
Zitrone	½ 🍋	1
Joghurt (0,1 % Fett) 7)	150 g	300 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. 650 g)
Brennwert	406 kJ/98 kcal	2588 kJ/622 kcal
Fett	7 g	43 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	22 g
Kohlenhydrate	3 g	19 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	7 g	40 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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!