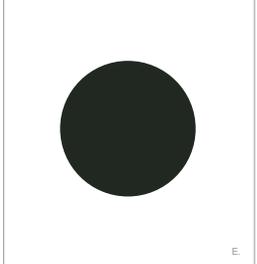


# Honig und Oregano gebratene Halloumi mit Couscous und würzigem Gemüse

30-40 Minuten



Zucchini



rote Zwiebel



Blumenkohl



Amerikanischer Stil



Halloumi



Gemüsebrühe



Couscous



Petersilie



Zitrone



Oregano



Honig



Creme Fraiche

## Lass uns anfangen

Denken Sie daran, Ihre Hände 20 Sekunden lang zu waschen, bevor Sie beginnen. Dann spülen Sie Gemüse, Obst und Kräuter.

### Küchenutensilien

Schneidebrett, Pfanne, Pfanne, Backblech, Reibe, Schälchen

### Zutaten

	2 PERS.	4 PERS.
Zucchini	1 Stück	1 Stück
rote Zwiebel	1 Stück	2 Stk
Blumenkohl	1 Stück	1 Stück
Amerikanischer Stil	8 g	16 g
Halloumi 7)	200 g	400 g
Wasser (Schritt 2)	300 ml	600 ml
Gemüsebrühe 10)	4 g	8 g
Couscous 13)	170 g	335 g
Petersilie	1 Bund	1 Bund
Zitrone	1/2 Stck	1 Stück
Honig	25 g	50 g
Oregano	wie erforderlich	wie erforderlich
Crema Fraiche 7)	75 g	150 g
Salz, Pfeffer, Olivenöl	je nach Geschmack und Bedürfnissen	

### Nährstoffgehalt (Basierend auf unvorbereiteten Zutaten)

	PRO 100 G.	PRO TEIL 527 G.
Energie	640 kJ / 153 kcal	3372 kJ / 806 kcal
Fett	6 g	31 g
Gesättigte Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	16 g	85 g
davon Zucker	4 g	23 g
Protein	7 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1,2 g	6,5 g

### Allergene

7) Milch 10) Sellerie 13) Gluten

**Zutaten, Gemüsebrühe:** Gemüseauskochen (Wasser, Zwiebel, Karottensextrakt, Tomate, Sellerie, Kräuter, Knoblauch, Gewürze), Salz, Glukosesirup, Maltose-Dextrin, Hefeextrakt, Zucker, Aroma, Rapsöl



### 1. Gemüse vorbereiten

Backofen auf 220 ° C / 200 ° C Heißluft vorheizen.

Schneide die **Zucchini** in 2 cm große Würfel. Die **rote Zwiebel** in streifen schneiden und den **Blumenkohl** in kleine Röschen teilen.

Verteile das **Gemüse** auf einem Backblech mit Backpapier.

Alles mit **Amerikanischer Stil (scharf!)** bestreuen und etwas **Olivenöl** darauf geben.

Alles durchmengen und für 18 - 20 Minuten backen.



### 4. Schritt Halloumi

Erwärmen Sie etwas auf **Olivenöl** in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.

Braten Sie den **Halloumi** für 2 Minuten auf jeder Seite an oder bis dieser goldbraun ist.

**Honig** hinzugeben sowie eine priesse **Oregano**.

1 Minute lang weiter braten.



### 2. Couscous kochen

**Halloumi** in 1 cm dicken Scheiben schneiden und in eine Schüssel mit kaltem **Wasser** geben. Beiseite legen.

Bringe **Wasser** in einem Topf zum kochen.

Dann bei niedriger Hitze **Gemüsebrühe**, **Couscous** und eine priesse **Salz** hinzugeben.

10-15 Minuten leicht kochen lassen.

**TIPP:** Wenn Sie den Halloumi in kaltes Wasser legen, wird der salzige Geschmack weicher.



### 5. Gemüse hinzufügen

**Gebackenes Gemüse** mit **Petersilie** (etwas zum Anrichten beiseite legen) und 1 TL / 2 TL **Zitronenschale** in der Pfanne mit vorgekochtem **Couscous** vermengen.

Abschmecken und mit mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



### 3. Zitrone

**Petersilie** fein hacken.

**Zitronenschale** reiben. **Zitrone** in Schiffchen schneiden.

**Halloumi** mit einem Papiertuch trocknen tupfen.

**WICHTIG:** Denken Sie daran, die Zitrone vor dem Schälen zu Waschen.



### 6. Servieren

**Couscous** und **Gemüse** auf den Tellern verteilen.

**Halloumi**, **Crema Fraiche** und nach belieben **Petersilie** darauf verteilen.

Servieren mit Zitronenschiffchen.

**Guten Appetit!**