



# TABBOULEH MIT HALLOUMI,

dazu Minz-Joghurt



## HELLO HARISSA

*Harissa ist eine aus dem Maghreb stammende Gewürzmischung, die vor allem in der nordafrikanischen Küche oft und gerne zum Würzen genutzt wird.*



Halloumi



Bulgur



Minze



Petersilie



Naturjoghurt



Tomate



Frühlingszwiebel



Zitrone



Gewürz "Harissa"

30 Minuten

Stufe 1

Zeit sparen

Veggie

leichter Genuss

Stell Dir vor, Du schlenderst in Marokko über einen bunten Lebensmittel-Markt. Überall frisches Gemüse, exotische Gewürze und der Duft von frisch zubereitetem Tabbouleh. Inspiriert von diesem schönen Tagtraum haben wir eine ganz besonders leckere Variante des Tabbouleh kreiert. Abgerundet wird dieses Geschmackserlebnis mit würzigem Halloumi, einem kulinarischen Highlight aus dem Orient. Lass Dir dieses **proteinreiche** Gericht schmecken.

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



## 1 BULGUR GAREN

In einen kleinen Topf 350 ml [700 ml] heißes **Wasser** geben, **salzen** und nochmals aufkochen lassen. **Bulgur** einrühren, Deckel aufsetzen und Hitze reduzieren. 25 Min. köcheln lassen, bis das Wasser komplett aufgesogen wurde.



## 2 WÄHRENDEDESSEN

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



## 3 FÜR DAS TABBOULEH

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 0,5 cm große Würfel schneiden. **Frühlingszwiebeln** 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 HALLOUMI MARINIEREN

**Halloumi** in Scheiben schneiden. In einer kleinen Schüssel 1 TL [1 EL] **Olivenöl** mit der **Gewürzmischung** vermischen. **Halloumi** darin marinieren.



## 5 HALLOUMI BRATEN

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzten und **Halloumischeiben** darin ohne zusätzliches Fett von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.



## 6 ANRICHTEN

**Bulgur** zu den **Tomatenwürfeln** in die große Schüssel geben, alles gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tabbouleh** auf Teller verteilen, **Halloumischeiben** dazu anrichten und mit **Minz-Joghurt** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Bulgur 1)	150 g	300 g
Minze/Petersilie	20 g	40 g
Naturjoghurt (3,8 % Fett) 7)	150 g	300 g
Tomate NL	3	6
Frühlingszwiebel IT	2	4
Zitrone ES	½ 🍋	1
Halloumi 7)	250 g	500 g
Gewürzmischung "Harissa" 15)	4 g	8 g

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*

\* 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	470 kJ/113 kcal	3253 kJ/778 kcal
Fett	6 g	36 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	23 g
Kohlenhydrate	10 g	65 g
- davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	7 g	42 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	4 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, NL: Niederlande, IT: Italien

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!