



Würziger Halloumi auf Tabbouleh

und erfrischendem Minzjoghurt



HELLO HALLOUMI

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



Bulgur



Joghurt



Halloumi



Tomate



Zitrone



Frühlingszwiebeln



Gewürzmischung "Harissa"



Minze



Petersilie

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Dieser Klassiker ist eines unserer liebsten Rezepte und kommt auch bei Dir scheinbar immer wieder gut an. Es liegt wohl an dem marokkanischen Lebensgefühl des Rezepts: Viel frisches Gemüse, exotische Düfte und Gewürze. Mit unserer leckeren Variante des Tabbouleh-Salats holen wir Dir genau diese Atmosphäre auf den Teller. Abgerundet mit würzigem, gebratenem Halloumi wird Dein Essen so zu einem echten Highlight. Lass es Dir schmecken!

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

Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüssel, 1 große Schüssel** und **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**).



1 BULGUR KOCHEN

Erhitze **350 ml [525 ml|700 ml]** Wasser im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf kochendes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Bulgur** einrühren und einmal aufkochen lassen.

Anschließend Deckel aufsetzen, **Bulgur** vom Herd nehmen und ca. 25 Min. quellen lassen, bis er das **Wasser** vollständig aufgesogen hat.



4 HALLOUMI VORBEREITEN

Halloumi in Scheiben schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Öl*** mit der **Gewürzmischung** verrühren.

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 etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 HALLOUMI BRATEN

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



3 FÜR DAS TABBOULEH

Tomaten 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, **Olivenöl*** sowie etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen und alles gut vermischen.



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	3P	4P
Bulgur 1) 15)	150 g	200 g	300 g
Minze/Petersilie	20 g	30 g	40 g
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	150 g	225 g	300 g
Tomate (Roma) NL	2	3	4
Frühlingszwiebel DE	2	3	4
Zitrone ES	½	¾	1
Halloumi 7)	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Harissa“ 15)	2 g	3 g	4 g
heißes Wasser*	350 ml	525 ml	700 ml
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 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	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	644 kJ/153 kcal	2920 kJ/693 kcal
Fett	7 g	31 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	18 g
Kohlenhydrate	14 g	63 g
- davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	8 g	37 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Weizen, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

(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).

#HelloFreshDE

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!