



Halloumi mit Tabbouleh

und Minz-Joghurt



HELLO HARISSA

Wie 1001 Nacht schmeckt diese Gewürzmischung aus Chili, Kreuzkümmel, Tomaten, Cayenne-Pfeffer und Knoblauch.



Halloumi



Bulgur



Minze



Petersilie



Naturjoghurt



Tomate



Frühlingszwiebel



Zitrone



Gewürzmischung

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Stell Dir vor, Du schlenderst über einen bunten Lebensmittelmarkt in Marokko: 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 **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 **Zitronenpresse**, **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, Topfdeckel aufsetzen, Hitze etwas reduzieren und **Bulgur** ca. 25 Min. weiterköcheln lassen, bis er das **Wasser** vollständig aufgesogen hat, dabei gelegentlich umrühren.



2 FÜR DEN MINZ-JOGHURT

Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel gehackte **Minze** mit **Naturjoghurt** verrühren und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 FÜR DAS TABBOULEH

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. **Frühlingszwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. Alles in einer großen Schüssel vermischen. **Zitrone** halbieren. 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 1 TL [1 EL] **Öl** mit der **Gewürzmischung** verrühren. **Halloumischeiben** darin wenden.



5 HALLOUMI BRATEN

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



6 ANRICHTEN

Bulgur mit einer Gabel ein wenig auflockern, zum **Gemüse** geben und alles gut vermengen. **Tabbouleh** auf Teller verteilen, gebratene **Halloumischeiben** dazu anrichten und zusammen mit **Minz-Joghurt** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Bulgur 1) 15)	150 g	300 g
Minze/Petersilie	20 g	40 g
Naturjoghurt (3,8 % Fett) 7)	150 g	300 g
Tomate NL	2	4
Frühlingszwiebel DE	2	4
Zitrone ES	½	1
Halloumi 7)	250 g	500 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. 650 g)
Brennwert	501 kJ/119 kcal	3352 kJ/796 kcal
Fett	7 g	43 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	19 g
Kohlenhydrate	10 g	65 g
– davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	6 g	35 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Instagram Twitter Facebook #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!