



Arabischer Halloumi

auf einem Tabbouleh aus gebratenem Blumenkohl



35 Minuten

Veggie

Stufe 2

leichter Genuss

7

Tabbouleh ist einer der besten Sommersalate, die es gibt! Er 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. Der passt mindestens genauso gut ins Tabbouleh wie Couscous. Unser gewürzter Halloumi harmoniert perfekt damit und bringt Dir Aromen aus 1001 Nacht.



HELLO BLUMENKOHL-COUSCOUS

Tabbouleh aus Blumenkohl ist die Trendbeilage schlechthin! Voller Vitalstoffe, lecker und ohne Kohlenhydrate erlebt er auch hier seinen Aufschwung.



Halloumi



Blumenkohl



Zitrone



Minze



krause Petersilie



Tomate



Joghurt

LOS GEHT'S

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



1 BLUMENKOHL REIBEN

Blumenkohl grob mit einer Gemüsereibe in eine große Pfanne reiben. **1 TL [1 EL] Öl** und **½ der Gewürzmischung** zugeben und **Blumenkohl-Couscous** bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. unter Rühren garen. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



2 HALLOUMI MARINIEREN

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



4 MINZJOGHURT ZUBEREITEN

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 **Haloumischeiben** darin ohne zusätzliches Fett von jeder Seite 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze 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. **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.



6 ANRICHTEN

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

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Blumenkohl DE	1 (klein)	1
Gewürzmischung „Baharat“ 15)	4 g	8 g
Halloumi 7)	250 g	500 g
Tomate	2	4
Frühlingszwiebel DE	1	2
Minze/krause Petersilie	20 g	40 g
Zitrone ES	½ Ⓛ	1
Naturjoghurt (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 hiervom ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	423 kJ/102 kcal	2566 kJ/617 kcal
Fett	7 g	43 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	22 g
Kohlenhydrate	3 g	18 g
– davon Zucker	3 g	16 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

DE: Deutschland, ES: Spanien

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



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