



Würziger Halloumi mit Tabbouleh

und Minzjoghurt



HELLO HALLOUMI

Halloumi ist die arabische Variante des uns besser bekannten Mozzarellas, ist jedoch fester und intensiver im Geschmack. Das Besondere: Er behält beim Erhitzen seine Form!



Halloumi



Bulgur



Minze



Joghurt



Tomate (Roma)



Petersilie



Frühlingszwiebel



Zitrone



Gewürzmischung



30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

leichter Genuss

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 **Obst, 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**.



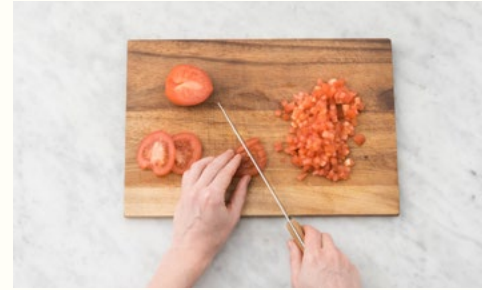
1 BULGUR GAREN

In einen kleinen Topf 350 ml [700 ml] kochendes **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Bulgur** einrühren, Deckel aufsetzen, Hitze etwas reduzieren und **Bulgur** ca. 25 Min. weiterköcheln lassen, bis er das Wasser vollständig aufgesogen hat, dabei gelegentlich umrühren.



2 FÜR DEN MINZJOGURT

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



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. **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 ½ EL [1 EL] **Öl** mit der **Gewürzmischung** verrühren. **Halloumischeiben** darin wenden.



5 HALLOUMI BRATEN

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



6 ANRICHTEN

Eventuell überschüssiges Wasser vom **Bulgur** abgießen und **Bulgur** mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Bulgur** zum **Gemüse** in die große Schüssel geben und alles miteinander vermengen. **Tabbouleh** auf Teller verteilen, gebratene **Halloumischeiben** dazu anrichten und zusammen mit **Minzjoghurt** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Bulgur 1) 15)	150 g	300 g
Minze/Petersilie	20 g	40 g
Joghurt (0,1 % Fett) 7)	150 g	300 g
Tomate (Roma)	2	4
Frühlingszwiebel	2	4
Zitrone	½	1
Halloumi 7)	200 g	400 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. 450 g)
Brennwert	620 kJ/147 kcal	2935 kJ/696 kcal
Fett	7 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	18 g
Kohlenhydrate	14 g	64 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	8 g	37 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	3 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

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!