



Leichter kochen,
besser essen!



7
KW51
2016



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Taboulé-Salat mit würzigem Halloumi und Minz-Joghurt

Stell dir vor, Du schlenderst über einen Lebensmittel-Markt in Marokko: Überall frisches Gemüse, exotische Gewürze und der Duft von frisch zubereitetem Taboulé. Davon inspiriert haben wir eine leckere Variante des Taboulé kreiert. Abgerundet mit würzigem Halloumi wird dies zu einem Highlight.



30 min.



Stufe 1

schnell, veggie



Bulgur



Halloumi



Tomate



Zitrone



Frühlingszwiebel



Naturjoghurt



Petersilie



Minze



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 650 g)	pro 100 g
Bulgur 1)	150 g	300 g	Brennwert (kJ/kcal)	3274/777	494/117
Minze/Petersilie	je 10 g	je 20 g	Fett (g)	41	6
Naturjoghurt 7)	150 g	300 g	– davon ges. Fettsäuren (g)	21	3
Tomaten [Ursprungs. ESP]	2	4	Kohlenhydrate (g)	60	9
Frühlingszwiebeln [Ursprungs. ITA]	2	4	– davon Zucker (g)	7	1
Zitrone [Ursprungs. ESP]	½ 	1	Eiweiß (g)	37	3
Halloumi 7)	250 g	500 g	Ballaststoffe (g)	0	0
Gewürzmischung „Harissa“ 15)	3 g	6 g	Salz (g)	3	1
			Allergene: 1) Gluten 7) Lactose		
			15) kann Spuren von Allergenen enthalten		

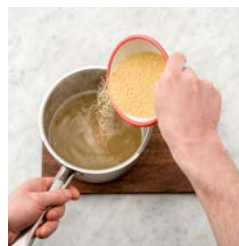
 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Pfeffer, (Oliven-)Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, kleiner Topf (mit Deckel), kleine Schüssel (2), große Schüssel, große Pfanne

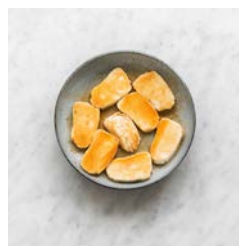


Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 350 ml [700 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

1 In einen kleinen Topf 350 ml [700 ml] kochendes **Salzwasser** füllen und einmal aufkochen lassen. **Bulgur** einrühren, Deckel aufsetzen, Hitze reduzieren und ca. 25 Min. weiterköcheln lassen, bis das Wasser vom **Bulgur** vollständig aufgesogen wurde.



2 In der Zwischenzeit: Für den **Minz-Joghurt** Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel gehackte **Minze** mit **Naturjoghurt** verrühren, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken; dann kaltstellen.



3 Für den **Taboulé-Salat**: **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und in ½ cm große Würfel schneiden. **Frühlingszwiebeln** in dünne Ringe schneiden, Blätter von der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. Alles in einer großen Schüssel vermischen. **Zitronensaft** nach Geschmack dazupressen, 3 TL [2 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** dazugeben, alles gut vermischen und beiseitestellen.

4 **Halloumi** in 8 [16] Scheiben schneiden. In einer zweiten kleinen Schüssel 1 TL [1 EL] **Öl** mit der **Gewürzmischung** verrühren. **Halloumischeiben** darin wälzen.



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

6 Eventuell überschüssiges Wasser vom **Bulgur** abgießen. Dann unter den **Taboulé-Salat** mischen. **Taboulé-Salat** auf Teller verteilen, gebratene **Halloumischeiben** dazu anrichten und zusammen mit dem **Minz-Joghurt** genießen.