



# GEBRATENER HALLOUMI

mit Zwiebellade und Linsen-Spinat-Salat



## HELLO KÜRBISKERNE

Die gesunden Kerne haben eine lange Tradition: im Orient und im arabischen Raum knabbert man sie schon seit Menschengedenken geröstet zum Tee oder einfach so nebenbei.



Halloumi



Babyspinat



Balsamico-Essig



rote Zwiebel



rote Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Minze



braune Linsen



Schalotte



Kürbiskerne

35 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Mit jedem Bissen ein neuer Geschmack. Dieses leckere Gericht ist nicht nur schnell und einfach zubereitet, sondern sorgt durch bunte Kombinationen für geschmackliche Vielfalt! Grüner Babyspinat trifft auf rote Zwiebeln, herzhaftes Linsen treffen auf frische Minze. Gebratener Halloumi rundet diese Komposition perfekt ab – guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 große Schüssel** und **Küchenpapier**.



## 1 VORBEREITUNG

**Schalotte**, **rote Zwiebel** und **Knoblauchzehe** abziehen. **Schalotte** in kleine Würfel schneiden. **Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Kirschtomaten** halbieren. **Minzblätter** abzupfen und fein hacken. **Halloumi** in 8 Scheiben schneiden. **Braune Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



## 4 MIT SPINAT VERFEINERN

**Pfanninhalt** in eine große Schüssel geben, **Babyspinat** darüberverteilen, abdecken und **Spinat** so zusammenfallen lassen.



## 2 ZWIEBELADE KOCHEN

In einem kleinen Topf  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** zugeben und ca. 7 Min. braten, bis sie weich sind. Anschließend mit **Balsamico-Essig** ablöschen und bei niedrigster Stufe 8 – 10 Min. köcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 5 HALLOUMI BRATEN

Große Pfanne mit **Küchenpapier** auswischen, erneut  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Öl** darin erwärmen und **Halloumischeiben** je Seite für ca. 3 Min anbraten.



## 3 LINSENGEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Schalottenwürfel** zugeben und ca. 5 Min. anbraten. Anschließend **Tomatenhälften** zufügen, **Knoblauch** dazupressen und alles für 1 – 2 Min. anbraten. **Linsen** hineingeben mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

$\frac{1}{2}$  der gehackten **Minze** unter **Linsen-Spinat-Salat** heben, auf Teller verteilen, **Zwiebelade** und **Halloumischeiben** darauf anrichten. Restliche **Minze** und **Kürbiskerne** darüberstreuen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Schalotte	1	2
rote Zwiebel	1	2
rote Kirschtomaten	150 g	300 g
Knoblauchzehe	1	2
Minze	5 g <sup>Ⓞ</sup>	10 g
Halloumi <sup>7)</sup>	200 g	400 g
braune Linsen	1 Dose	2 Dosen
Balsamico-Essig <sup>1) 12)</sup>	12 ml	24 ml
Babyspinat	100 g	200 g
Kürbiskerne <sup>15)</sup>	10 g	20 g

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
<sup>Ⓞ</sup> Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	553 kJ/131 kcal	2846 kJ/676 kcal
Fett	8 g	38 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	18 g
Kohlenhydrate	8 g	39 g
- davon Zucker	2 g	7 g
Eiweiß	8 g	42 g
Ballaststoffe	3 g	13 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

1) Weizen <sup>7)</sup> Milch <sup>12)</sup> Schwefeldioxid und Sulfite  
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

## URSPRUNGLÄNDER

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!