



Arabischer Halloumi

auf einem Tabbouleh aus gebratenem Blumenkohl



HELLO BLUMENKOHL-COUSCOUS

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



Halloumi



Blumenkohl



Gewürzmischung



Zitrone



Minze



krause Petersilie



Frühlingszwiebel



Tomate



Joghurt

35 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

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.

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 BLUMENKOHLE 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. **Halloumischeiben** darin marinieren.



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.



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 **Halloumischeiben** darin ohne zusätzliches Fett von jeder Seite 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie goldbraun sind.



6 ANRICHTEN
Blumenkohl-Couscous zu den **Tomatenwürfeln** in die große Schüssel geben, alles gut vermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Tabbouleh** auf Teller verteilen, **Halloumischeiben** 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 hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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!

2017 | KW 33 | 7