



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



kräuse Petersilie



Frühlingszwiebel



Tomate



Joghurt

25 [35] min.

35 [45] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

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 Frisehkick 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.

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel** und eine **Saftpresse**.



1 MINZJOGHURT ZUBEREITEN
Blätter der **Minze** abzupfen und in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Naturjoghurt**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** verrühren. In eine kleine Schüssel umfüllen und kalt stellen. Mixtopf spülen und trocknen.



2 BLUMENKOHLE ZUBEREITEN
Blumenkohl in grobe Stücke schneiden, [½] in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern [dann restlichen **Blumenkohl** in den Mixtopf geben und Vorgang wiederholen]. In einer [2] großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Blumenkohl-Couscous** und ½ der **Gewürzmischung** zufügen und 3 – 5 Min. unter Rühren garen. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Mixtopf spülen und trocknen.



3 FÜR DAS TABBOULEH
Petersilie in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Tomaten** vierteln, Strunk entfernen, **Tomatenviertel** zugeben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern. 1½ EL [3 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **15 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine große Schüssel umfüllen.



4 HALLOUMI ZUBEREITEN
Halloumi in Scheiben schneiden. In einer zweiten kleinen Schüssel 1 TL [1 EL] **Öl** mit restlicher **Gewürzmischung** vermischen. **Halloumischeiben** im Varoma-Einlegeboden [und im Varoma-Behälter] verteilen und mit dem **Gewürzöl** beträufeln. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen. 350 g **Wasser** in den Mixtopf geben und Varoma aufsetzen, **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



5 WÄHRENDEDESSEN
Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. **Saft** der **Zitrone** auspressen. 1 EL [2 EL] **Zitronensaft**, **Frühlingszwiebelringe** und **Blumenkohl-Couscous** in die große Schüssel zu den zerkleinerten **Tomaten** geben, alles gut vermengen und mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zitronensaft** abschmecken.



6 ANRICHTEN
Varoma abnehmen. **Tabbouleh** auf Teller verteilen, **Halloumischeiben** dazu anrichten und zusammen mit **Minzjoghurt** genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Blumenkohl DE	1 (klein)	1
Gewürzmischung „Baharat“ 15)	4 g	8 g
Zitrone ES	½ ☉	1
Minze/krause Petersilie	20 g	40 g
Frühlingszwiebel DE	1	2
Halloumi 7)	250 g	500 g
Tomate	2	4
Naturjoghurt (0,1 % Fett) 7)	150 g	300 g

Salz*, Pfeffer*, (Oliven-)Öl*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE 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).

#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