



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 44 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf

Knuspriger Halloumi mit buntem Couscous-Salat

in feiner Zitronen-Vinaigrette

Ganz Tapfere können Halloumi auch grillen. Aber er lässt sich auch bestens in der Pfanne zubereiten und bringt mit dem zitronigen Couscous-Salat Erinnerungen an warme Sommertage zurück. Wie man Käse selber macht findest Du auf unserem Blog http://bit.ly/Käse_selbermachen. Lass es Dir schmecken!



Zucchini



gelbe Paprika



Tomaten



Frühlingszwiebeln



Halloumi-Käse



Kichererbsen



Petersilie



Couscous



Gewürzmischung



Knoblauch



Zitrone

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zucchini	1	2
Paprika, gelb	1	2
Tomaten	2	4
Frühlingszwiebeln	2	4
Halloumi-Käse 7)	250 g	500 g
Kichererbsen (Dose) ⊕	1/2	1
Petersilie	5 g	10 g
Couscous 1)	150 g	300 g
Marokkanische Gewürze 15)	2 g	4 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Zitrone	1	2

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 823 kcal
Kohlenhydrate: 77 g
Fett: 36 g, Eiweiß: 41 g
Ballaststoffe: 10 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Olivenöl, Butter, Salz, Pfeffer, Zucker, (Weißwein-)Essig, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf (mit Deckel), große Pfanne, Backofen, Küchenpapier, Salatschüssel
Zitronenpresse, Knoblauchpresse



1 Zucchini waschen, Enden abschneiden, längs halbieren und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. **Paprika** waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. **Tomaten** waschen, halbieren, Strunk entfernen und klein schneiden. **Frühlingszwiebeln** waschen, welches Grün entfernen und in feine Röllchen schneiden. **Halloumi-Käse** in 2-3 cm große Stücke schneiden. **Kichererbsen** abtropfen lassen. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

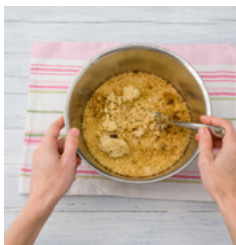


2 200 ml Wasser und 200 ml **Brühe** zum Kochen bringen. **Couscous**, **marokkanische Gewürzmischung**, ½ EL **Olivenöl**, 1 TL **Butter**, etwas **Salz** und **Pfeffer** einrühren. Dann den Topf zudecken und **Couscous** ca. 10 Min. ziehen lassen.



3 Für die Zitronen-Vinaigrette: **Zitrone** entsaften. **Knoblauch** ⊕ schälen und in eine Salatschüssel pressen. Dann den **Knoblauch** mit **Zitronensaft**, 2 EL **Olivenöl**, ½ EL (Weißwein-)Essig, ein wenig **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** gründlich verrühren.

4 In einer Pfanne ½ EL **Olivenöl** erwärmen. **Paprika** und **Zucchini** darin ca. 5 Min. weich schmoren. **Tomaten** zugeben und 4–5 Min. weitergaren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken. Pfanne mit Küchenpapier auswischen, 1 TL **Öl** darin erhitzen. **Halloumi** ca. 3 Min. je Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



5 **Gemüse-Mischung** zusammen mit **Petersilie**, **Frühlingszwiebeln** und **Kichererbsen** unter die **Vinaigrette** heben. **Couscous** nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern, danach vorsichtig unter die anderen **Salatzutaten** heben.

6 **Couscous-Salat** auf Tellern verteilen und **Halloumi** darauf anrichten. Mit ein wenig **Olivenöl** beträufeln und genießen!