



Exotisch gewürzter Halloumi

mit Blumenkohl-Tabbouleh und Minzjoghurt



HELLO BLUMENKOHL- Couscous

Küchentrick: Du kannst den Blumenkohl einfach grob zerkleinern und dann im Mixtopf zu feinem Couscous verarbeiten.



Blumenkohl



Zitrone



Minze



glatte Petersilie



Frühlingszwiebel



Halloumi



Tomate



joghurt



Gewürzmischung „Baharat“

25 [35] min.

35 [45] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Frisch ins neue Jahr: Tabbouleh ist perfekt dafür! Es 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, mit dem Du **kohlenhydratarm** und **ballaststoffreich** isst. Unser gewürzter Halloumi harmoniert perfekt damit und bringt Dir **Proteine** und Aromen aus 1001 Nacht.

thermomix

Wasche das **Gemüse** und die **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. **Joghurt**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** verrühren. **Minzjoghurt** in eine kleine Schüssel umfüllen und kalt stellen. Mixtopf spülen und trocknen.



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. Währenddessen Tabbouleh vollenden.



2 BLUMENKOHL 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 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.



5 TABBOULEH VOLLENDEN
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.



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.



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

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Blumenkohl	1 (klein)	1
Gewürzmischung „Baharat“ (15)	4 g	8 g
Halloumi (7)	250 g	500 g
Tomate (Roma)	2	4
Frühlingszwiebel	1	2
Minze/glatte Petersilie	20 g	40 g
Zitrone	½ ☞	1
Joghurt (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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	406 kJ/98 kcal	2588 kJ/622 kcal
Fett	7 g	43 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	22 g
Kohlenhydrate	3 g	19 g
– davon Zucker	3 g	17 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

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!