



# Halloumi auf gedämpftem Gemüse

mit Kichererbsen, Oliven, Tomaten und Minzjoghurt



## HELLO HALLOUMI

*Halloumi ist die arabische Variante des uns besser bekannten Mozzarellas, ist jedoch fester und intensiver im Geschmack. Das Besondere: Er behält beim Erhitzen seine Form!*



Zitrone



Knoblauchzehe



Zucchini



Tomate



grüne Oliven



Sahnejoghurt



Karotte



Halloumi



Petersilie



türkische Gewürzmischung



Kichererbsen



Minze

15 [20|25] Min.

30 [35|35] Min.

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles

Veggie

Zeit sparen

Heute haben wir ein richtig **ballaststoffreiches** Gericht für Dich dabei. Quelle sind die Kichererbsen, aber auch in dem Gemüse steckt der Sattmacher. So unkompliziert unser Rezept ist, so lecker ist es übrigens auch: Karotten und Zucchini bekommen durch die türkische Gewürzmischung richtig viel Geschmack, Oliven und Tomaten bringen Frische ins Spiel. Der angebratene Halloumi und Minzjoghurt sind die absoluten i-Tüpfelchen. Guten Appetit!

**thermomix**

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**.



## 1 JOGHURTDIP ZUBEREITEN

Blätter von **Minze** und **Petersilie** getrennt voneinander abzupfen. **Knoblauch** abziehen. **Petersilie** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. **Minze** und die **Hälfte** des **Knoblauchs** (siehe **★TIPP**) in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt, Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **15 Sek./Stufe 4** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



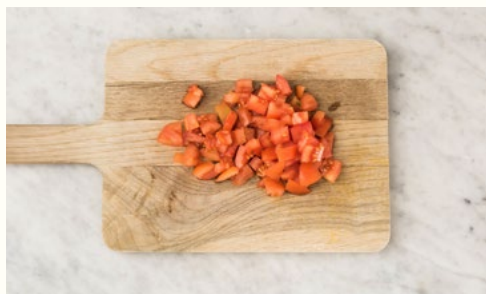
## 4 DAMPFGAREN

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen und **Zucchini, Kichererbsen** und restlichen **Knoblauch** auf den **Karotten** verteilen und mit restlicher **Gewürzmischung, Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 2 VORGAREN

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Karotten** schälen und schräg in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. **Karottenscheiben** in den Varoma-Behälter geben und mit der **Hälfte** der **Gewürzmischung, Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Varoma-Behälter verschließen. **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



## 5 WÄHRENDDESSEN

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Zitrone** halbieren und eine Hälfte entsaften. Den Rest in Spalten schneiden.



## 3 WÄHRENDDESSEN

Enden der **Zucchini** abschneiden. **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Kichererbsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. **Halloumi** in 1 cm breite Scheiben schneiden und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen.



## 6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen. **Gemüse, Tomatenwürfel** und **Oliven** in die große Schüssel zur **Petersilie** geben und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zitronensaft, Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*** vermischen und auf Teller verteilen. **Halloumi** darauf anrichten und mit **Minz-Knoblauch-Joghurt** genießen.

**★TIPP:** *Roher Knoblauch schmeckt sehr intensiv, Du kannst auch den ganzen Knoblauch mitdämpfen.*

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

|                          | 2P             | 3P     | 4P    |
|--------------------------|----------------|--------|-------|
| Minze/Petersilie         | 10 g           | 10 g   | 10 g  |
| Knoblauchzehe ES         | 1              | 1      | 2     |
| Sahnejoghurt 5)          | 100 g          | 150 g  | 200 g |
| Karotten NL              | 2              | 3      | 4     |
| türkische Gewürzmischung | 4 g            | 6 g    | 8 g   |
| Zucchini ES   NL         | 1              | 1      | 2     |
| Kichererbsen (Dose)      | 1              | 1 ½    | 2     |
| Halloumi 5)              | 200 g          | 300 g  | 400 g |
| grüne Oliven             | 50 g           | 90 g   | 120 g |
| Tomate ES   MA           | 2              | 3      | 4     |
| Zitrone ES               | 1              | 1      | 1     |
| Wasser* für Schritt 2    |                | 450 g  |       |
| Olivenöl* für Schritt 6  | 1 EL           | 1 ½ EL | 2 EL  |
| Salz*, Pfeffer*          | nach Geschmack |        |       |

\* Gut, im Haus zu haben.  
 ☉ 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. 750 g) |
|---------------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert                       | 413 kJ/99 kcal | 3.031 kJ/725 kcal   |
| Fett                            | 6 g            | 40 g                |
| - davon ges. Fettsäuren         | 3 g            | 22 g                |
| Kohlenhydrate                   | 6 g            | 41 g                |
| - davon Zucker                  | 3 g            | 19 g                |
| Eiweiß                          | 6 g            | 42 g                |
| Ballaststoffe                   | 3 g            | 17 g                |
| Salz                            | 1 g            | 3 g                 |

### ALLERGENE

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

### URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande MA: Marokko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at