



# 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 WÄHRENDEDESSEN

**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 WÄHRENDEDESSEN

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](#) [@](#) [▶](#) [#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