

# Halloumi mit Linsen-Zucchini-Gemüse

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Vegetarisch | Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 637 kcal • Tag 3 kochen



braune Linsen



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Babypinac



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Worcester Sauce



Karotte



Zucchini



Halloumi



Sahnejoghurt



Schnittlauch



Thymian



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

2 große Pfannen, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
braune Linsen	1	1,5**	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Karotte <b>DE</b>	1	1	2
Zucchini <b>DE</b>	1	2	2
Halloumi <b>7)</b>	200 g	250 g	400 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Wasser*, Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text		
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

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

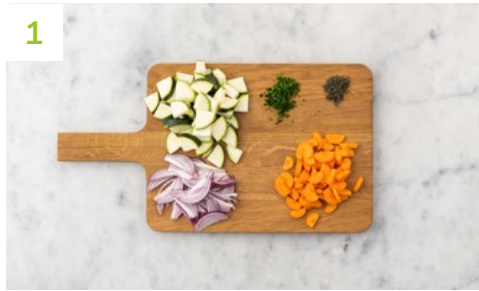
	100 g	Portion (ca. 630 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	2665 kJ/637 kcal
Fett	6,19 g	39,09 g
– davon ges. Fettsäuren	2,92 g	18,40 g
Kohlenhydrate	4,57 g	28,85 g
– davon Zucker	2,05 g	12,92 g
Eiweiß	5,97 g	37,70 g
Salz	0,965 g	6,091 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



### Gemüse schneiden

**Karotte** schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden.

Blätter der **Kräuter** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in 1 cm dicke Ecken schneiden.

**Knoblauchzehe** abziehen.



### Gemüse anschwitzen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

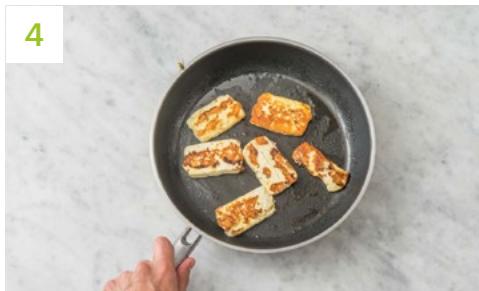
**Knoblauch** hineinpressen, **Karotten, Zucchini** und **Zwiebeln** hinzufügen und für 4 – 5 Min. farblos anschwitzen, bis die **Zwiebeln** glasig sind.



### Restliches Gemüse hinzugeben

Währenddessen **Linsen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

**Linsen, Gemüsebrühpulver, Gewürzmischung „Hello Paprika“, Worcester Sauce** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** in die Pfanne geben und alles zusammen 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind.



### Grillkäse braten

**Halloumi** in 1 cm Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,5 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen und **Halloumischeiben** von beiden Seiten 3 – 4 Min. goldbraun braten.



### Linsengemüse vollenden

Währenddessen **Babyspinat** portionsweise zu den **Linsen** geben und zusammenfallen lassen.

**Linsengemüse** mit etwas gehacktem **Thymian, Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** und drei Viertel des gehackten **Schnittlauchs** miteinander vermengen und mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Anrichten

**Linsengemüse** auf Teller verteilen, **Halloumi** darauf anrichten, mit dem restlichen **Schnittlauch** bestreuen und mit **Joghurt** genießen.

### Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

