



Hello Fresh

Leichter kochen,
besser essen!



KW21
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Knuspriger Halloumi auf buntem Couscous-Salat

in feiner Zitronen-Vinaigrette

Begrüße mit uns das marokkanische Dolce Vita. Exotische Gewürze und orientalische Zutaten verbinden sich zu einem Gefühl von lauen Sommer-abenden in Casablanca. Der Couscous-Salat schmeckt auch am nächsten Tag im Büro. Genieße die Auszeit vom Alltag und lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 2



schmeckt auch heiß
und kalt am Folgetag



Halloumi-Käse



Couscous



Zitrone



Zucchini



gelbe Paprika



Frühlingszwiebeln



Kichererbsen



Petersilie



Gewürzmischung



Knoblauch



Tomaten

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zucchini, gelbe Paprika	1	2
Tomaten	2	4
Frühlingszwiebeln	2	4
Halloumi-Käse 7)	1	2
Kichererbsen	½ Dose ☺	1 Dose ☺
Petersilie	3 Stängel	5 Stängel
Couscous 1)	150 g	300 g
Gewürzmischung „Marokko“ 15)	2 g	4 g
Zitrone	½ ☺	1
Knoblauch	⅓ ☺	¼ ☺

☺ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

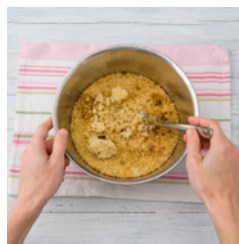
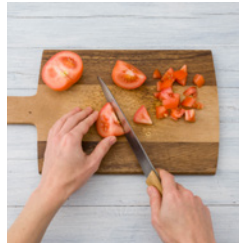
Kalorien: 823 kcal
 Kohlenhydrate: 77 g
 Fett: 38 g, Eiweiß: 41 g
 Ballaststoffe: 10 g

Gut im Haus zu haben (Bei 4 Personen Mengen verdoppeln).....

Gemüsebrühe, Olivenöl, Butter 7), Salz, Pfeffer, Zucker, (Weißwein-)Essig 12)

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, großer Topf (mit Deckel), große Pfanne (2), Zitronenpresse, Knoblauchpresse, große Schüssel, Küchenpapier



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasser im Wasserkocher erhitzen. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

1 Zucchini längs halbieren und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. **Paprika** und **Tomaten** halbieren und beides klein schneiden. **Frühlingszwiebeln** in Röllchen schneiden. **Halloumi-Käse** in 1 cm breite Scheiben schneiden. **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. **Petersilie** trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

2 150 ml kochendes Wasser und 150 ml **Gemüsebrühe** in einen großen Topf geben, einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen, **Couscous**, **Gewürzmischung**, ½ EL **Olivenöl**, 1 TL **Butter**, etwas **Salz** und **Pfeffer** einrühren und Deckel aufsetzen. **Couscous** ca. 10 Min. ziehen lassen, bis er die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.

3 In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen. **Paprika** und **Zucchini** darin ca. 5 Min. anbraten. **Tomaten** zugeben und 4 – 5 Min. weitergaren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken. Anschließend warmhalten.

4 Für die **Zitronen-Vinaigrette**: Zitrone auspressen. **Knoblauch** abziehen und in eine große Schüssel pressen. Dann **Knoblauch**, 2 EL **Zitronensaft**, 2 EL **Olivenöl**, ½ EL **Essig**, ein wenig **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** gründlich miteinander verrühren.

5 In einer zweiten großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen, **Halloumi** darin je Seite ca. 3 Min. braun anbraten. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 **Gemüse-Mischung**, **Petersilie**, **Frühlingszwiebeln** und **Kichererbsen** unter die **Vinaigrette** heben. **Couscous** vorsichtig unter die anderen **Salatzutaten** heben, auf Tellern verteilen, **Halloumi** darauf anrichten.