



# Würziger Halloumi auf Tabbouleh,

dazu extra Rindfleisch-Köfte



## EXTRA LECKERBISEN

Rindfleisch-Köfte



Bulgur



Joghurt



Halloumi



Tomate



Zitrone



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung  
"Harissa"



Minze



Petersilie



Rinderhackfleisch



Türkische  
Gewürzmischung

20 [25|25] Min.
 30 [35|35] Min.

Stufe 1
 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Mit unserem Hello Extra wird Dein würziger Halloumi auf Tabbouleh zu einem ganz besonderen Geschmackserlebnis, denn Dein Extra Leckerbissen dazu sind würzige Petersilien-Rindfleisch-Köfte. Mit dabei sind viel frisches Gemüse, exotische Düfte und Gewürze. Mit unserer leckeren Variante des Tabbouleh-Salats holen wir Dir so die Atmosphäre eines marokkanischen Wochenmarkts auf den Teller. Lass es Dir schmecken!

thermomix

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix**\* benötigst Du **2 große Schüsseln** (1 davon mit **Deckel**), **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 1 KRÄUTER ZERKLEINERN

Blätter von **Petersilie** und **Minze** abzupfen.  
**Petersilienblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.  
Zerkleinerte **Petersilie** zu gleichen Teilen in 2 große Schüsseln umfüllen.  
**Minzblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 4 HALLOUMI VORBEREITEN

**Halloumi** in 8 [12|16] Scheiben schneiden, im Varoma-Einlegeboden [und im Varoma-Behälter] verteilen, mit **Gewürzmischung "Harissa"** bestreuen und mit ein wenig **Olivenöl\*** beträufeln.  
Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.  
**Bulgur** in die zweite große Schüssel mit zerkleinerter **Petersilie** geben, abdecken und quellen lassen.  
Mixtopf spülen.



## 2 BULGUR KOCHEN

Mixtopf spülen.  
**Wasser\*** und **Salz\*** in den Mixtopf geben, **6 Min./100 °C/Stufe 1** aufkochen.  
**Bulgur** ins heiße **Wasser** geben, einmal mit dem Spatel über den Mixtopfboden rühren, um den **Bulgur** zu lösen und **7 Min./90 °C/☞/Stufe 1** kochen.  
Währenddessen **Köfte**, **Halloumi** und **Gemüse** vorbereiten.



## 5 GLEICH FERTIG

**Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen.  
Währenddessen in einer großen Pfanne **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Köfte** darin von jeder Seite 5 – 6 Min. braten.



## 3 FLEISCHTEIG ZUBEREITEN

**Rinderhackfleisch**, **türkische Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in eine der großen Schüsseln mit zerkleinerter **Petersilie** geben und alles gut vermischen.  
Aus dieser **Mischung** 6 [9|12] längliche, ca. 2,5 cm dicke Frikadellen formen.  
**Tomate** in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.  
**Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden.  
**Saft** der **Zitrone** auspressen.



## 6 ANRICHTEN

**Zitronensaft**, **Olivenöl\***, **Tomatenwürfel** und **Frühlingszwiebelringe** zum **Bulgur** geben, alles gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.  
Varoma abnehmen.  
**Tabbouleh** auf Teller verteilen, **Halloumi-scheiben** und **Köfte** dazu anrichten und zusammen mit **Minzjoghurt** genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Bulgur 1)	150 g	200 g	300 g
Minze/Petersilie	20 g	30 g	40 g
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Türkische Gewürzmischung	4 g	8 g	8 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	150 g	150 g	300 g
Tomate (Roma) NL   PL	2	3	4
Frühlingszwiebel DE	2	3	4
Zitrone AR   ES	½ ☞	¾ ☞	1
Halloumi 7)	200 g	400 g	400 g
Gewürzmischung "Harissa"	2 g	4 g	4 g
Wasser* für Bulgur	350 g	500 g	650 g
Salz* für Bulgur	½ TL	¾ TL	1 TL
Olivenöl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser* zum Dämpfen		350 g	
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. 600 g)
Brennwert	753 kJ/180 kcal	4565 kJ/1091 kcal
Fett	10 g	62 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	33 g
Kohlenhydrate	10 g	63 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	11 g	65 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	0 g	1 g

### ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

### URSPRUNGLÄNDER

AR: Argentinien, DE: Deutschland, ES: Spanien,  
NL: Niederlande, PL: Polen  
Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!