



TABBOULEH MIT HALLOUMI,

dazu Minz-Joghurt



HELLO HARISSA

Harissa ist eine aus dem Maghreb stammende Gewürzmischung, die vor allem in der nordafrikanischen Küche oft und gerne zum Würzen genutzt wird.



Halloumi



Bulgur



Minze



Petersilie



Naturjoghurt



Tomate



Frühlingszwiebel



Zitrone



Gewürz "Harissa"



15 min.



30 min.



Stufe 1



Thermomix
übernimmt alles



Veggie



leichter Genuss

Stell Dir vor, Du schlenderst in Marokko über einen bunten Lebensmittelmarkt. Überall frisches Gemüse, exotische Gewürze und der Duft von frisch zubereitetem Tabbouleh. Inspiriert von diesem schönen Tagtraum haben wir eine ganz besonders leckere Variante des Tabbouleh kreiert. Abgerundet wird dieses Geschmackserlebnis mit würzigem Halloumi, einem kulinarischen Highlight aus dem Orient. Lass Dir dieses **proteinreiche** Gericht schmecken.

thermomix

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel** und eine **Saftpresse**. Entdecke das **Tabbouleh mit Halloumi**.



1 KRÄUTER ZERKLEINERN

Petersilie und **Minze** vom Stiel abzupfen. **Petersilienblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel füllen. **Minzblätter** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.



2 MINZ-JOGHURT ZUBEREITEN

Joghurt, Salz und **Pfeffer** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3** vermengen, in eine kleine Schüssel umfüllen und bis zum Servieren kaltstellen. Mixtopf spülen.



3 BULGUR ZUBEREITEN

20 g Öl und **Bulgur** in den Mixtopf geben und **2 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **300 g Wasser** und etwas **Salz** zugeben, mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den **Bulgur** zu lösen, und **9 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.



4 HALLOUMI VORBEREITEN

Halloumi in Scheiben schneiden, auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen, mit **Harissagewürz** bestreuen und mit **Olivenöl** beträufeln. Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

Bulgur nach der Garzeit in die Schüssel zur **Petersilie** geben und quellen lassen. Mixtopf spülen.



5 HALLOUMI DÄMPFEN

350 g Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen.



6 WÄHRENDEDESSEN

Tomaten in 0,5 cm große Würfel schneiden. **Frühlingszwiebeln** in dünne Ringe schneiden. **Zitrone** halbieren und eine Hälfte auspressen. **Zitronensaft**, 3 TL **Olivenöl**, **Tomatenwürfel** und **Frühlingszwiebeln** zum **Bulgur** geben, mit **Salz** und **Pfeffer** mischen und abschmecken. **Tabbouleh** auf Teller verteilen, **Halloumischeiben** dazu anrichten und mit **Minz-Joghurt** genießen.

2 PERSONEN ZUTATEN

Bulgur 1)	150 g
Minze/Petersilie	20 g
Naturjoghurt (3,8 % Fett) 7)	150 g
Tomate NL	3
Frühlingszwiebel IT	2
Zitrone ES	½ ☞
Halloumi 7)	250 g
Gewürzmischung "Harissa" 15)	4 g
Salz*, Pfeffer*, (Oliven-)Öl*	

* 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. 650 g)
Brennwert	470 kJ/113 kcal	3253 kJ/778 kcal
Fett	6 g	36 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	23 g
Kohlenhydrate	10 g	65 g
- davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	7 g	42 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande, IT: Italien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!