



WÜRZIGER HALLOUMI AUF TABBOULEH,

dazu ein erfrischender Minzjoghurt



HELLO HALLOUMI

Halloumi ist eine arabische Urform der Käsezubereitung – sie gilt in vielen Mittelmeerländern als unverzichtbare Spezialität!



Bulgur



Tomaten (Roma)



Zitrone



Frühlingszwiebeln



Gewürzmischung „Harissa“



Minze



Petersilie



Halloumi



Joghurt



Gemüsebrühe

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1 Veggie

leichter Genuss Zeit sparen

Dieser Klassiker ist eines unserer liebsten Rezepte und kommt auch bei Dir scheinbar immer wieder gut an. Es liegt wohl an dem marokkanischen Lebensgefühl, das dieses Rezept vermittelt: viel frisches Gemüse, exotische Düfte und Gewürze. Mit unserer leckeren Variante des Tabbouleh-Salats holen wir Dir genau diese Atmosphäre auf den Teller. Abgerundet mit würzigem, gebratenem Halloumi wird Dein Essen so zu einem echten Highlight. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne** und **1 kleinen Topf**.



1 BULGUR KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. In einen kleinen Topf 350 ml [525 ml | 700 ml] kochendes **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühe** zugeben, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Bulgur einrühren, einmal aufkochen lassen, Deckel aufsetzen und Herd ausschalten.

Bulgur ca. 25 Min. quellen lassen, bis er das Wasser vollständig aufgesogen hat.



4 HALLOUMI VORBEREITEN

Halloumi in 8 [12 | 16] Scheiben schneiden.

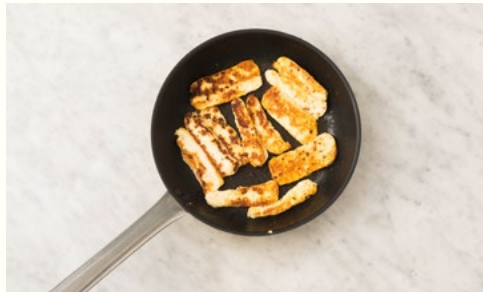
In einer zweiten kleinen Schüssel 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** mit der **Gewürzmischung** verrühren und die **Halloumischeiben** darin wenden.



2 FÜR DEN MINZJOGHURT

Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Minze** mit **Joghurt** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 HALLOUMI BRATEN

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe erhitzen, gewürzte **Halloumischeiben** darin von beiden Seiten je 2 – 3 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.



3 FÜR DAS TABBOULEH

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Tomatenwürfel, Frühlingszwiebelringe und gehackte **Petersilie** in einer großen Schüssel vermischen. Etwas **Zitronensaft** dazupressen, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** sowie **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen, alles gut vermischen und beiseitestellen.



6 ANRICHTEN

Eventuell überschüssiges Wasser vom **Bulgur** abgießen und **Bulgur** mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Bulgur** unter das **Gemüse** mischen, **Tabbouleh** auf Teller verteilen, gebratene **Halloumischeiben** dazu anrichten und mit **Minzjoghurt** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Bulgur 1)	150 g	200 g	300 g
Minze/Petersilie	20 g	20 g	20 g
Joghurt 5)	150 g	300 g	300 g
Tomaten (Roma) ES NL BE	2	3	4
Frühlingszwiebeln DE IT	2	3	4
Zitrone AR SA	½ ☞	¾ ☞	1
Halloumi 5)	200 g	400 g	400 g
Gewürzmischung „Harissa“	2 g	3 g ☞	4 g
heißes Wasser* für Schritt 1	350 ml	525 ml	700 ml
(Oliven-)Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	528 kJ/126 kcal	3.186 kJ/762 kcal
Fett	7 g	39 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	10 g	62 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	6 g	36 g
Salz	1 g	1 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien DE: Deutschland IT: Italien AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #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

Guten Appetit!