

# Halloumi mit scharfem Pflaumen-Topping

## Bulgursalat und Ofengemüse

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.807 kj/910 kcal • Tag 3 kochen

8



Bulgur



Petersilie



rote Peperoni



rote Peperoncini



Tomate (Roma)



Halloumi



Pflaumen



Limette



Naturjoghurt



Zucchini



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



Natürlicher  
Geschmack

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

**Gut, im Haus zu haben**

Gemüsebouillonpulver\*, Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 350 ml [700 ml] Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Bulgur <b>1)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Pflaumen	1 x 50 g	2 x 50 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Naturjoghurt <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	1 x 15 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Tomate (Roma)	1 x 100 g	2 x 100 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Halloumi <b>5)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“ Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Öl*, Honig* Salz*, Pfeffer*	1 x 4 g	2 x 4 g

Angaben im Text

\*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. 1.000 g)
Brennwert	497 kJ/119 kcal	3.807 kJ/910 kcal
Fett	6.46 g	49.50 g
– davon ges. Fettsäuren	2.26 g	17.33 g
Kohlenhydrate	9.66 g	74.04 g
– davon Zucker	2.73 g	20.94 g
Eiweiss	4.77 g	36.58 g
Salz	0.346 g	2.650 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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

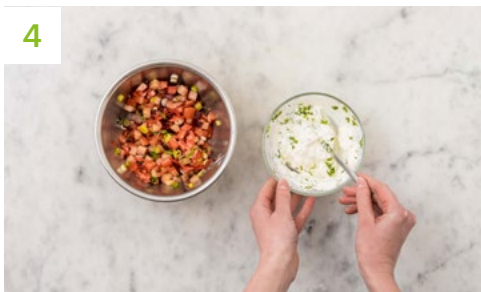


## 1 Bulgur kochen

In einen kleinen Topf 350 ml [700 ml] **kochendes Wasser\*** füllen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** zugeben, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Bulgur** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 15 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 4 Salsa zubereiten

In einer kleinen Schüssel **Soft** von 1 [2] **Limettenspalten**, 1 EL [2 EL] **Öl\***, 1 EL [2 EL] **Honig**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Pflaumen-** und **Tomatenwürfel**, **Frühlingszwiebelringe** und **Peperoncinistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) unterrühren.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Joghurt** mit ein paar Tropfen **Limettensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

## – Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

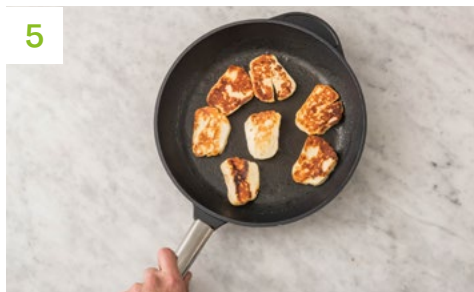


## 2 Gemüse backen

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Peperoni** und **Zucchini** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen ca. 15 Min. garen, bis das **Gemüse** weich ist.



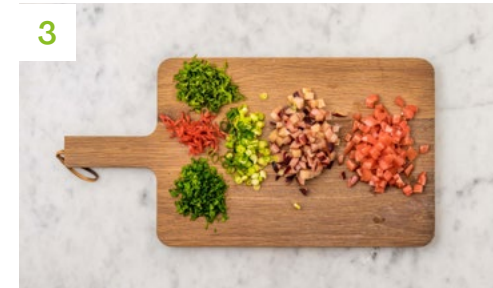
## 5 Halloumi braten

In einer grossen Schüssel **Soft** von 2 [4] **Limettenspalten**, 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

Fertig gegarten **Bulgur**, **Ofengemüse** und Hälfte der **Petersilie** hineingeben und vermischen.

**Halloumi** in 6 [12] Scheiben schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Halloumi** darin von beiden Seiten 1 – 2 Min. braun braten.



## 3 Salsa vorbereiten

**Pflaumen** halbieren, entkernen und in 0.5 cm grosse Würfel schneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 0.5 cm grosse Würfel schneiden.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Peperoncini** halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Limette** in 6 Spalten schneiden. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



## 6 Anrichten

**Bulgursalat** auf Teller verteilen.

**Halloumischeiben** darauf anrichten, mit restlicher **Petersilie** bestreuen.

Mit **Pflaumen-Peperoncini-Salsa** und **Joghurtdip** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Halloumi with spicy plum topping, bulgur salad and baked vegetables

Vegetarian 30-40 minutes • 3.807 kj/910 kcal • Cook on day 3

8



Bulgur



Plums



Parsley



Lime



Red pepper



Natural yoghurt



Red peperoncini



Courgette



Tomato (Roma)



Spring onion



Halloumi



"Hello Mezze"  
spice mix



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

### Good to have at hand

Vegetable stock powder\*, water\*, oil\*, salt\*, pepper\*, honey\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil 350 ml [700 ml] water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 small bowl and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Bulgur <b>1</b>	1 x	150 g	1 x	300 g
Plums	1 x	50 g	2 x	50 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Natural yoghurt <b>5</b>	1 x	100 g	1 x	200 g
Red peperoncini	1 x	15 g	1 x	15 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Tomato (Roma)	1 x	100 g	2 x	100 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Halloumi <b>5</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Vegetable stock powder*, water*, oil*, honey*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

\*Good to have at hand.

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	497 kJ/119 kcal	3.807 kJ/910 kcal
Fat	6.46 g	49.50 g
- incl. saturated fats	2.26 g	17.33 g
Carbohydrate	9.66 g	74.04 g
- incl. sugar	2.73 g	20.94 g
Protein	4.77 g	36.58 g
Salt	0.346 g	2.650 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 1** Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **5** Milk or milk products (including lactose).

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

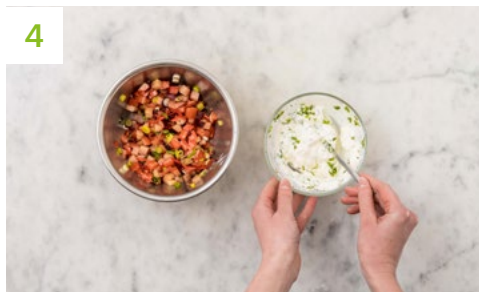


## Cook bulgur

Fill a small pot with 350 ml [700 ml] boiling water\*, add 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and a little salt\*, then bring to the boil.

Stir in bulgur, cover, and simmer on low heat for approx. 10 min.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let the bulgur swell for at least 15 min.



## Prepare salsa

In a small bowl, stir together the juice of 1 [2] lime wedges, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, 1 tbsp [2 tbsp] honey, and salt\* and pepper\*.

Stir in plum and tomato cubes, spring onion rings and peperoncini strips according to taste (warning: spicy!).

In a second small bowl, mix yoghurt with a few drops of lime juice, salt\* and pepper\*.



## Bake vegetables

Halve and core the pepper and cut the pepper halves into strips 1 cm wide.

Cut off the ends of the courgette and cut the courgette into 0.5 cm thick slices.

Spread the peppers and courgette on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, the spice mix, and salt\* and pepper\*, then bake in the oven for about 15 minutes until the vegetables are soft.



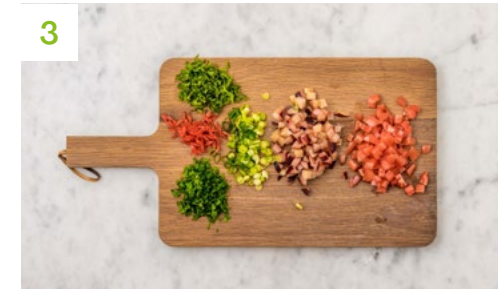
## Fry halloumi

In a large bowl, stir together the juice of 2 [4] lime wedges, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, and salt\* and pepper\*.

Add the cooked bulgur, baked vegetables, half of the parsley, and mix together.

Cut halloumi into 6 [12] slices.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and fry halloumi on both sides for 1-2 min. until brown.



## Prepare salsa

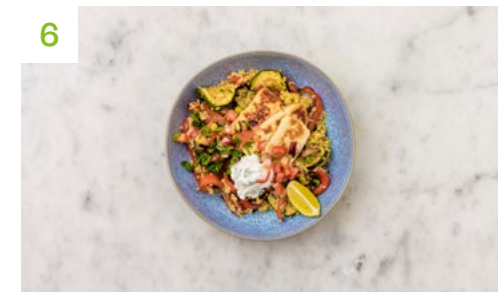
Halve the plums, remove the stones, and cut into 0.5 cm cubes.

Cut tomato in half, remove stalk and cut tomato halves into 0.5 cm cubes.

Cut spring onion into thin rings.

Halve peperoncini, remove core and cut peperoncini halves into strips (warning: spicy!).

Cut the lime into 6 segments. Pluck the parsley leaves and chop finely.



## Serve

Apportion bulgur salad onto plates.

Arrange the Halloumi slices on top, sprinkle with the remaining parsley.

Enjoy with the plum-and-peperoncini salsa and yoghurt dip.

## Bon appetit!

### You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Halloumi avec une garniture piquante aux prunes, de la salade de boulgour et des légumes au four

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.807 kj/910 kcal • Cuisiner au 3e jour

8



Boulgour



Prunes



Persil



Citron vert



Poivron rouge



Yogourt nature



Piment rouge



Courgette



Tomate (Roma)



Oignons de printemps



Halloumi



Mélange d'épices  
« Hello mézze »



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

Bouillon de légumes en poudre\*, eau\*, huile\*, sel\*, poivre\*, miel\*



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer 350 ml [700 ml] d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Boulgour <b>1)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Prunes	1 x 50 g	2 x 50 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Yogourt nature <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Piment rouge	1 x 15 g	1 x 15 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Tomates (Roma)	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Halloumi <b>5)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Mélange d'épices « Hello mézze »	1 x 4 g	2 x 4 g

Bouillon de légumes en poudre\*, eau\*, huile\*, miel\*  
Détails dans le texte

Sel\*, poivre\* selon les goûts

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	497 kJ/119 kcal	3.807 kJ/910 kcal
Lipides	6.46 g	49.50 g
- dont acides gras saturés	2.26 g	17.33 g
Glucides	9.66 g	74.04 g
- dont sucre	2.73 g	20.94 g
Protéines	4.77 g	36.58 g
Sel	0.346 g	2.650 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 1)** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients.)



### Cuire le boulgour

Remplir une petite casserole de 350 ml [700 ml] d'eau bouillante\*, ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, saler\* légèrement et porter à ébullition.

Mettre le boulgour, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 minutes.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 15 min.



### Préparer la sauce

Dans un bol, mélanger le jus de 1 [2] quartiers de citron vert avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, 1 cs [2 cs] de miel\*, du sel\* et du poivre\*.

Ajouter les dés de prunes et de tomates, les rondelles d'oignons de printemps et les lamelles de piment (attention : piquant !).

Mélanger dans un bol le yogourt avec quelques gouttes de jus de citron vert, du sel\* et du poivre\*.



### Cuire les légumes

Couper le poivron en deux, enlever les graines et détailler en lamelles d'1 cm de large.

Couper les extrémités de la courgette et la débiter en rondelles de 0.5 cm.

Étaler les morceaux de poivron et de courgette sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, le mélange d'épices, du sel\* et du poivre\*, et faire cuire au four env. 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



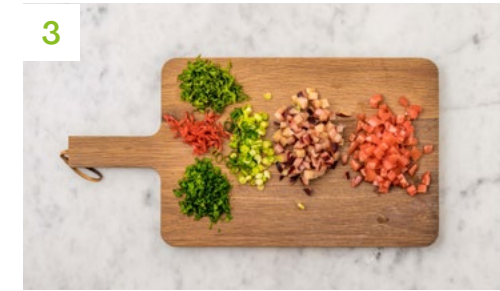
### Faire dorer le halloumi

Dans un saladier, mélanger le jus de 2 [4] tranches de citron vert avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*.

Ajouter le boulgour cuit, les légumes cuits au four et la moitié du persil et mélanger.

Couper le halloumi en 6 [12] tranches.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et y faire dorer le halloumi 1 à 2 minutes par face.



### Préparer la sauce

Couper les prunes en deux, dénoyauter et couper en dés de 0.5 cm.

Couper la tomate en deux, enlever la partie dure et couper en dés de 0.5 cm.

Trancher finement l'oignon de printemps en rondelles.

Couper le piment en deux, enlever les graines et couper les moitiés de piment en lamelles (attention, ça pique !).

Couper le citron vert en 6. Arracher et hacher finement les feuilles de persil.



### Dresser

Dresser la salade de boulgour dans les assiettes.

Recouvrir des tranches de halloumi et saupoudrer avec le reste du persil.

Déguster avec la sauce aux prunes pimentée et la sauce au yogourt.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

