

# Würziger Grillkäse auf Tabbouleh mit Granatapfelkernen und Mandeln, dazu Joghurtdip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3443 kj/823 kcal • Tag 2 kochen

6



Bulgur



Tomaten



Zitrone



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung  
"Harissa"



Petersilie



Halloumi



Naturjoghurt



Granatapfel



Mandelblättchen



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

**Gut, im Haus zu haben**

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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Bulgur <b>15)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Zitrone	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 2 g	1 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halloumi <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Granatapfel	1 x 200 g**	1 x 200 g
Mandelblättchen <b>22)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Wasser*, Olivenöl* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 1.000 g)
Brennwert	533 kJ/127 kcal	3443 kJ/823 kcal
Fett	6.33 g	40.95 g
- davon ges. Fettsäuren	2.90 g	18.77 g
Kohlenhydrate	11.87 g	76.75 g
- davon Zucker	3.88 g	25.11 g
Eiweiss	4.80 g	31.03 g
Salz	0.488 g	3.156 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 :** 7) Milch (einschliesslich Laktose) 15) Weizen 22) Mandeln.

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



## 1 Bulgur kochen

Erhitze 350 ml [700 ml] **Wasser** im **Wasserkocher**.

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 **Bulgur** mindestens 15 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 2 Für die Toppings

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** verrühren und mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Den **Granatapfel** halbieren, die Hälften jeweils in Stücke brechen und die **Kerne** über einer grossen Schüssel herauslösen.

**Tipp:** Du kannst auch eine weitere Schüssel mit **Wasser** füllen und den **Granatapfel** beim Entkernen unter **Wasser** halten.

So bleiben Du und die Küche sauber.



## 3 Für das Tabbouleh

**Tomate** 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 zweiten grossen Schüssel mischen.

Etwas **Zitronensaft** dazu pressen, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** sowie etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** zufügen, alles gut mischen und beiseitestellen.



## 4 Grillkäse vorbereiten

**Halloumi** in 8 [16] Scheiben schneiden. In einer zweiten kleinen Schüssel 1 EL [2 EL] **Öl\*** mit der **Gewürzmischung** verrühren.

**Halloumi** darin wenden.



## 5 Halloumi anbraten

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe erhitzen und **Mandelblättchen** darin 2 – 3 Min. goldbraun rösten.

**Mandelblättchen** aus der Bratpfanne nehmen und kurz beiseite stellen. In der Bratpfanne wieder 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und gewürzte **Halloumi** darin von beiden Seiten je 2 – 3 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.



## 6 Anrichten

Eventuell überschüssiges **Wasser** vom **Bulgur** abgiessen und **Bulgur** mit einer Gabel ein wenig auflockern.

**Bulgur** unter das Tabbouleh mischen, auf Teller verteilen und gebratene **Halloumi** dazu anrichten.

Nach Belieben mit **Granatapfelkernen** und **Mandelblättchen** toppen und zusammen mit **Joghurdip** geniessen.

## Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Peperoncini beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

## Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





# Spicy grilled cheese on tabbouleh

with pomegranate seeds and almonds, served with yoghurt dip

Vegetarian 30-40 minutes • 3.443 kj/823 kcal • Cook on day 2

6



Bulgur



Tomatoes



Lemon



Spring onions



"Hello Harissa" spice mix



Parsley



Halloumi



Plain yoghurt



Pomegranate



Almond flakes



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

### Good to have at hand

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



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 2 small bowls and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Bulgur <b>15</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Lemon	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Spring onions	1 x 25 g	2 x 25 g
"Harissa" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halloumi <b>7</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Plain yoghurt <b>7</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Pomegranate	1 x 200 g**	1 x 200 g
Almond flakes <b>22</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Vegetable stock powder*, oil*, water*, olive oil*	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. 1.000 g)
Calories	533 kJ/127 kcal	3.443 kJ/823 kcal
Fat	6.33 g	40.95 g
- incl. saturated fats	2.90 g	18.77 g
Carbohydrate	11.87 g	76.75 g
- incl. sugar	3.88 g	25.11 g
Protein	4.80 g	31.03 g
Salt	0.488 g	3.156 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: 7** Milk (including lactose) **15** Wheat **22** Almonds.

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



## Cook the bulgur

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



## For the toppings

Mix the yoghurt in a small bowl and season with a little salt\* and pepper\*. Cut the pomegranate in half, break each half into pieces, and scoop out the seeds over a large bowl. Tip: You can also fill another bowl with water and hold the pomegranate under the water while seeding. This will keep you and the kitchen clean.



## For the tabbouleh

Cut tomato in half, remove stalk and cut tomato halves into 0.5 cm cubes. Cut spring onions into thin rings. Pluck the leaves from the parsley and chop them finely. Mix tomato cubes, spring onion rings and chopped parsley in a second large bowl. Add a little lemon juice, 1 tbsp [2 tbsp] olive oil\* and a little salt\* and pepper\*, mix well and put aside.



## Prepare grilling cheese

Cut Halloumi cheese into 8 [16] slices. Mix 1 tsp. [2 tsp.] oil\* with the spice mixture in a second small bowl. Mix Halloumi cheese slices around in it.



## Sauté Halloumi cheese

Heat a large frying pan on medium heat without added fat and toast the almond flakes for 2-3 min. until golden brown. Then remove the almond flakes from the frying pan and set to one side. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the frying pan again, then sauté the seasoned Halloumi cheese slices on both sides for 2-3 min. each until golden brown.



## Serve

Drain any excess water from the bulgur and loosen the bulgur a little with a fork. Mix the bulgur with the tabbouleh, apportion onto plates, and add the Halloumi cheese slices. Top with pomegranate seeds and almond flakes according to taste, and enjoy with yoghurt dip.

## Bon appetit!

### Harissa

Harissa is a hot spice mix of African origin that contains a large amount of ground peperoncini. Go easy on it!

### Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!





# Fromage grillé épicé sur taboulé

avec des graines de grenade et des amandes, accompagné d'un dip au yogourt

Végétarien 30 – 40 minutes • 3443 kj/823 kcal • Cuisiner au 2e jour

6



Bulgour



Tomates



Citron



Oignon de printemps



Mélange d'épices  
« Harissa »



Persil



Halloumi



Yogourt nature



Grenade



Amandes effilées



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
bouillon de légumes en poudre\*, huile\*, eau\*,  
huile d'olive\*, sel\*, poivre\*



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 2 bols et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Boulgour <b>15)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Citron	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 2 g	1 x 4 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halloumi <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Yogourt nature <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Grenade	1 x 200 g**	1 x 200 g
Amandes effilées <b>22)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau*,	Détails dans le texte	
huile d'olive*	selon les goûts	
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. 1000 g)
Valeur calorique	533 kJ/127 kcal	3.443 kJ/823 kcal
Lipides	6.33 g	40.95 g
- dont acides gras saturés	2.90 g	18.77 g
Glucides	11.87 g	76.75 g
- dont sucre	3.88 g	25.11 g
Protéines	4.80 g	31.03 g
Sel	0.488 g	3.156 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 :** 7) lait (comprendant du lactose) 15) blé 22) amandes.

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



### Cuire le boulgour

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



### Pour le nappage

Dans un bol, mélanger le **yogourt nature** et assaisonner avec un peu de **sel\*** et de **poivre\***. Couper la **grenade** en deux, casser chaque moitié en morceaux et récupérer les **graines** dans un saladier. Astuce : vous pouvez aussi remplir un autre bol d'eau et passer la grenade sous l'eau pendant que vous l'épépinez. Ainsi, vous et la cuisine resterez propres.



### Pour le taboulé

Couper la **tomate** en deux, enlever la partie dure et couper en dés de 0.5 cm. Trancher l'oignon de printemps en rondelles fines. Arracher et hacher finement les feuilles de persil. Mélanger dés de **tomate**, rondelles d'oignons de printemps et persil haché dans un deuxième saladier. Ajouter un peu de jus de citron, 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive\***, un peu de sel\* et de poivre\*. Bien mélanger et réserver.



### Préparer le fromage à griller

Couper le Halloumi en 8 [16] tranches. Mélanger 1 cs [2 cs] d'huile\* avec le mélange d'épices dans un deuxième bol. Retourner les tranches de Halloumi.



### Faire griller le Halloumi

Chauffer une grande poêle à feu moyen sans ajouter de matière grasse et y faire griller les amandes effilées pendant 2 à 3 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Sortir les amandes effilées de la poêle et les réserver. Chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\* dans la poêle, y faire griller les tranches de Halloumi épicé 2 à 3 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



### Dresser

Éliminer l'éventuel excès d'eau du boulgour et aérer à l'aide d'une fourchette. Mélanger le boulgour au taboulé, dresser dans les assiettes et garnir des tranches de Halloumi. Garnir de graines de grenade et d'amandes effilées en fonction des goûts, et déguster avec le yogourt.

### Bon appétit !

#### Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.

#### Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

