

# Würziger Halloumi auf Tabbouleh mit erfrischendem Minzjoghurt

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.449 kj/824 kcal • Tag 3 kochen

7



Bulgur



Tomate (Roma)



Zitrone



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung  
"Harissa"



Minze



Halloumi



Naturjoghurt

Gut, im Haus zu haben

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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 350 ml [700 ml] Wasser im Wasserkocher.

## 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>1</b> )	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomate (Roma)	2 x 100 g	4 x 100 g
Zitrone	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	4 x 35 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 2 g	1 x 4 g
Minze	1 x 10 g	2 x 10 g
Halloumi <b>5</b> )	1 x 250 g	2 x 250 g
Naturjoghurt <b>5</b> )	1 x 100 g	1 x 200 g
kochendes Wasser* für Schritt 1	350 ml	700 ml
Gemüsebouillonpulver* für Schritt 1	4 g	8 g
Olivenöl* für Schritt 3	1 EL	2 EL
Öl* für Schritt 4	1 EL	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. 1.000 g)
Brennwert	557 kJ/133 kcal	3.449 kJ/824 kcal
Fett	7.14 g	44.25 g
– davon ges. Fettsäuren	3.21 g	19.91 g
Kohlenhydrate	10.16 g	62.95 g
– davon Zucker	1.72 g	10.63 g
Eiweiss	6.31 g	39.11 g
Salz	0.115 g	0.712 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.



## 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** einrühren, einmal aufkochen lassen, Deckel aufsetzen, Herd ausschalten und **Bulgur** ca. 25 Min. quellen lassen, bis er das **Wasser** vollständig aufgesogen hat.



## 4 Halloumi vorbereiten

**Halloumi** in 8 [16] Scheiben schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel 1 EL [2 EL]

**Öl\*** mit der **Gewürzmischung** verrühren.

**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 etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Halloumi anbraten

Eine grosse Bratpfanne 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

**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 grossen Schüssel vermischen. Etwas **Zitronensaft** dazupressen, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** sowie etwas **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 **Tabbouleh** mischen, auf Teller verteilen, **gebratene Halloumischeiben** dazu anrichten und zusammen mit **Minzjoghurt** geniessen.

## En Guete!



# Spicy halloumi cheese on tabbouleh

with refreshing mint yoghurt

Vegetarian 30 – 40 minutes • 3.449 kj/824 kcal • Cook on day 3

7



Bulgur



Tomato (Roma)



Lemon



Spring onion



“Harissa” spice mix



Mint



Halloumi



Natural yoghurt

### Good to have at hand

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



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

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

## 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>1</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomato (Roma)	2 x 100 g	4 x 100 g
Lemon	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Spring onion	2 x 35 g	4 x 35 g
"Harissa" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Mint	1 x 10 g	2 x 10 g
Halloumi <b>5</b>	1 x 250 g	2 x 250 g
Natural yoghurt <b>5</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Boiling water* for step 1	350 ml	700 ml
Vegetable stock powder* for step 1	4 g	8 g
Olive oil* for step 3	1 tbsp.	2 tbsp.
Oil* for step 4	1 tbsp.	2 tbsp.
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	557 kJ/133 kcal	3,449 kJ/824 kcal
Fat	7.14 g	44.25 g
- incl. saturated fats	3.21 g	19.91 g
Carbohydrate	10.16 g	62.95 g
- incl. sugar	1.72 g	10.63 g
Protein	6.31 g	39.11 g
Salt	0.115 g	0.712 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 **5** Milk.



## 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 the **bulgur**, bring to the boil, put on the lid, turn off the heat and let the **bulgur** swell for about 25 min. until it has completely absorbed the water.



## For the mint yoghurt

Pluck the mint leaves and chop them finely. Mix **chopped** mint with yoghurt in a small bowl and season with a little **salt\*** and **pepper\***.



## 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 **parsley leaves** and chop finely. Mix **tomato** cubes, **spring onion** rings and **chopped parsley** in a 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 halloumi

Cut **halloumi** into 8 [16] slices.

Mix 1 tsp. [2 tsp.] **oil\*** with the **spice** mixture in a second small bowl. Coat **halloumi slices** in this.



## Sauté halloumi

Heat a large frying pan on medium heat without adding fat, then fry the seasoned **halloumi slices** on both sides for 2-3 min. 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, add the **fried halloumi slices**, and enjoy with the **mint yoghurt**.

**Bon appetit!**



# Halloumi épicé accompagné de taboulé et de yogourt à la menthe frais

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.449 kj/824 kcal • Cuisiner au 3e jour

7



Bulgour



Tomates romaines



Citron



Oignon de printemps



Mélange d'épices  
« Harissa »



Menthe



Halloumi



Yogourt nature



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 2 petits saladiers et 1 grand saladier

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Boulgour <b>1</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomates (Roma)	2 x 100 g	4 x 100 g
Citrons	0.5 x 90 g **	1 x 90 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	4 x 35 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 2 g	1 x 4 g
Menthe	1 x 10 g	2 x 10 g
Halloumi <b>5</b>	1 x 250 g	2 x 250 g
Yogourt nature <b>5</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Eau* bouillante pour l'étape 1	350 ml	700 ml
Bouillon de légumes en poudre* pour l'étape 1	4 g	8 g
Huile d'olive* pour l'étape 3	1 cs	2 cs
Huile* pour l'étape 4	1 cs	2 cs

Sel\*, poivre\* selon les goûts

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenez 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	557 kJ/133 kcal	3.449 kJ/824 kcal
Lipides	7.14 g	44.25 g
- dont acides gras saturés	3.21 g	19.91 g
Glucides	10.16 g	62.95 g
- dont sucre	1.72 g	10.63 g
Protéines	6.31 g	39.11 g
Sel	0.115 g	0.712 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) céréale contenant du gluten 5) lait.



## 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. Incorporer le **boulgour**, porter à **nouveau** à ébullition, mettre le couvercle, éteindre le feu et laisser le **boulgour** gonfler env. 25 min. jusqu'à ce qu'il ait complètement absorbé l'**eau**.



## Préparer l'halloumi

Couper le **halloumi** en 8 [16] tranches.

Mélanger 1 cs [2 cs] d'**huile\*** avec la **harissa** dans un deuxième petit **saladier**. Retourner les **tranches d'halloumi**.



## Pour le yogourt à la menthe

Arracher délicatement les **feuilles de menthe** et hacher finement. Dans un petit saladier, mélanger la **menthe hachée** à du **yogourt nature** et assaisonner avec un peu de **sel\*** et de **poivre\***.



## Faire revenir l'halloumi

Chauffer une grande poêle à feu moyen sans ajouter de graisse, y faire griller les tranches d'**halloumi épicié** 2 à 3 min. de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



## Pour le taboulé

Couper la **tomate** en deux, enlever la partie dure et couper en dés d'0.5 cm.

Trancher l'**oignon de printemps** en rondelles fines.

Arracher les **feuilles de persil** et les hacher finement. Mélanger dés de **tomate**, rondelles d'**oignons de printemps** et **persil** haché dans un grand 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.



## Dresser

Éliminer l'éventuel excès d'**eau** du **boulgour** et aérer à l'**aide** d'une **fourchette**. Mélanger le **boulgour** au **taboulé**, disposer sur des assiettes, garnir des tranches d'**halloumi grillées** et déguster avec du **yogourt** à la **menthe**.

**Bon appétit !**