



# Exotisch gewürzter Halloumi

mit Tabbouleh aus Blumenkohl und Minz-Joghurt



## HELLO HALLOUMI

*Halloumi ist die arabische Variante des uns besser bekannten Mozzarellas, ist jedoch fester und intensiver im Geschmack. Das Besondere: Er behält beim Erhitzen seine Form!*



Blumenkohl



Zitrone



Tomate



Minze



Halloumi



Gewürzmischung „Baharat“



Frühlingszwiebel



Joghurt



Petersilie



Mandeln

40 Minuten

Stufe 2

veggie

leichter Genuss

Neuentdeckung

Er schmeckt sowohl lauwarm als auch kalt und ist die perfekte Basis für jede Menge Abwechslung. Die Rede ist von Tabbouleh, dem orientalischen Couscous-Salat. Das besondere an Deinem Tabbouleh heute ist die Basis: Blumenkohl, mit dem Du kohlenhydratarm und **ballaststoffreich** isst. Unser gewürzter Halloumi harmoniert perfekt damit und bringt Dir, zusammen mit gehackten Mandeln und einem Klecks Minzjoghurt, Proteine und Aromen aus 1001 Nacht.

# LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, Küchenpapier** und **1 Gemüseraffel**.



## 1 BLUMENKOHL RAFFELN

**Blumenkohl** grob mit einer Gemüseraffel in eine grosse Bratpfanne raffeln. **Öl\*** und die  **Hälfte**  der **Gewürzmischung** zugeben und **Blumenkohl** bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. unter Rühren garen. Mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 HALLOUMI MARINIEREN

**Halloumi** in Scheiben schneiden. In einer kleinen Schüssel **Öl\*** mit restlicher **Gewürzmischung** vermischen. **Halloumischeiben** darin marinieren.



## 3 FÜR DAS TABBOULEH

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 0,5 cm grosse Würfel schneiden. **Frühlingszwiebeln** in dünne Ringe schneiden. **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

**Tomatenwürfel, gehackte Petersilie** und **Frühlingszwiebelringe** in einer grossen Schüssel vermischen. Nach Geschmack **Zitrone** dazupressen. **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, alles mischen und beiseitestellen.



## 4 MINZJOGHURT ZUBEREITEN

**Minzblätter** abzupfen und fein hacken. Zusammen mit dem **Joghurt** und etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** in einer kleinen Schüssel verrühren und kalt stellen. **Mandeln** grob hacken.



## 5 HALLOUMI BRATEN

Die grosse Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen und **Halloumischeiben** darin ohne zusätzliches Fett von jeder Seite 2 – 3 Min. bei starker Hitze anbraten, bis sie goldbraun sind.



## 6 ANRICHTEN

**Blumenkohl-Tabbouleh** zu den **Tomatenwürfeln** in die grosse Schüssel geben, alles gut vermischen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Tabbouleh** auf Teller verteilen, **Halloumischeiben** dazu anrichten, **gehackte Mandeln** darüberstreuen und mit **Minzjoghurt** geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Blumenkohl ☉	1 x	900 g	1 x	900 g
Gewürzmischung „Baharat“	1 x	4 g	2 x	4 g
Zitrone ☉	1 x	90 g	1 x	90 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
Joghurt 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Minze	1 x	10 g	1 x	10 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Halloumi 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Mandeln 7)	1 x	20 g	1 x	40 g
Öl* für Schritt 1 und 2	je 1 TL		je 2 TL	
Olivenöl* für Schritt 3	1 ½ EL		3 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).  
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	302 kJ/72 kcal	2.387 kJ/571 kcal
Fett	4 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	20 g
Kohlenhydrate	3 g	23 g
– davon Zucker	2 g	20 g
Eiweiss	5 g	41 g
Ballaststoffe	2 g	15 g
Salz	1 g	1 g

### ALLERGENE

5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreibe uns:  
+41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

# En Guete!



# Exotic spicy halloumi

with tabbouleh made from cauliflower and mint yoghurt



## HELLO HALLOUMI

*Halloumi is the Arabic variant of the mozzarella more familiar to us, though it's firmer and has a more intense taste. What's special about it is that it keeps its shape when heated up!*



Cauliflower "Baharat"



spice mix



Lemon



Spring onions



Tomato



Yoghurt



Mint



Parsley



Halloumi



Almonds

40 minutes

Level 2

Veggie

Light meal

A new discovery

It tastes good both lukewarm and cold and provides the perfect basis for a lot of variety. We're talking about tabbouleh, the oriental couscous salad. The special staple for your tabbouleh today: Cauliflower, for low-carbohydrate, **high-fibre** eating. Our spicy halloumi goes perfectly with this and, together with chopped almonds and a dollop of mint yoghurt, gives you protein and the aromas from 1001 Nights.

Wash **fruit, vegetables** and **herbs**.

You will also need: **2 small bowls, 1 large bowl, 1 large frying pan, kitchen roll** and **1 vegetable grater**.



### 1 GRATE CAULIFLOWER

Grate **cauliflower** coarsely into a large frying pan using a **vegetable grater**. Add **oil\*** and **half** of the **spice mix** and stir-fry the **cauliflower** on medium heat for approx. 5 min. Season with a little **salt\*** and **pepper\***.



### 2 MARINATE HALLOUMI

Cut **halloumi** into slices. Mix **oil\*** with the rest of the **spice mix** in a small bowl. Marinate the **halloumi slices** in this.



### 3 FOR THE TABBOULEH

Cut the **tomatoes** in half; remove the stalk and cut the **tomato** halves into 0.5 cm cubes. Cut **spring onions** into thin rings. Pluck the **parsley leaves** and chop finely. Mix diced **tomatoes, chopped parsley** and **spring onion rings** in a large bowl. Squeeze in **lemon** according to taste. Add **olive oil\***, **salt\*** and **pepper\***, mix everything together and put it aside.



### 4 PREPARE MINT YOGHURT

Pluck the mint leaves and chop finely. Mix together with the **yoghurt** and a little **salt\*** and **pepper\*** in a small bowl and put in the fridge. Chop **almonds** coarsely.



### 5 FRY HALLOUMI

Wipe the large frying pan with kitchen roll and sauté the **halloumi slices** without additional fat on high heat on each side for 2-3 min. until golden brown.

Sauté **almonds** in the frying pan for 2-3 min.



### 6 ARRANGE

Add **cauliflower tabbouleh** to the diced **tomatoes** in the large bowl, mix everything together well and season with **salt\*** and **pepper\***. Apportion **tabbouleh** onto plates, add the **halloumi slices**, sprinkle with **chopped almonds** and enjoy with **mint yoghurt**.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Cauliflower <sup>Ⓞ</sup>	1 x	900 g	1 x	900 g
"Baharat" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Lemon <sup>Ⓞ</sup>	1 x	90 g	1 x	90 g
Spring onions	1 x	35 g	2 x	35 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Yoghurt <sup>5)</sup>	1 x	200 g	2 x	200 g
Mint	1 x	10 g	1 x	10 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Halloumi <sup>5)</sup>	1 x	200 g	2 x	200 g
Almonds <sup>7)</sup>	1 x	20 g	1 x	40 g
Oil* for steps 1 and 2	1 tsp.	each	2 tsp.	each
Olive oil* for step 3	1 ½	tbbsp.	3	tbbsp.
Salt*, pepper*	According to taste			

\* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

<sup>Ⓞ</sup> Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	302 kJ/72 kcal	2.387 kJ/571 kcal
Fat	4 g	34 g
- incl. saturated fats	4 g	20 g
Carbohydrate	3 g	23 g
- incl. sugar	2 g	20 g
Protein	5 g	41 g
Dietary fibre	2 g	15 g
Salt	1 g	1 g

### ALLERGENS

<sup>5)</sup> Milk <sup>7)</sup> Nuts

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



# Halloumi aux épices exotiques

avec un taboulé au chou fleur et au yogourt à la menthe



## HELLO HALLOUMI

*L'halloumi est la variante arabe de la mozzarella que nous connaissons mieux. Il est cependant plus ferme et son goût plus intense. Sa particularité : il garde sa forme quand on le fait chauffer.*



Chou fleur



Mélange d'épices  
« Baharat »



Citron



Oignon de printemps



Tomate



Yogourt



Menthe



Persil



Halloumi



Amandes

40 minutes

Niveau 2

Veggie

Régal léger

Redécouverte

Il est délicieux aussi bien tiède que froid et peut servir de base pour un grand nombre de variations. Nous parlons bien du taboulé, la salade de couscous orientale. Pour le taboulé que vous réalisez aujourd'hui, l'ingrédient spécial est le chou fleur qui contient peu de glucides et **beaucoup de fibres**. Il se marie parfaitement avec notre halloumi et vous apporte, avec ses amandes hachées et son yogourt à la menthe, des protéines et des arômes des 1001 nuits.

# C'EST PARTI

Laver les **fruits**, les **légumes** et les  **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **2 petits saladiers**, **1 grand saladier**, **1 grande poêle**, de l'**essuie-tout** et **1 râpe à légumes**.



## 1 RÂPER LE CHOU FLEUR

Râper grossièrement le **chou fleur** avec une râpe à **légumes** dans une grande poêle. Ajouter de l'**huile\*** et la **moitié** du **mélange d'épices**, puis y **mélanger le chou-fleur**, et faire cuire à feu moyen env. 5 min en remuant régulièrement. Assaisonner avec un peu de **sel\*** et de **poivre\***.



## 2 FAIRE MARINER L'HALLOUMI

Couper l'**halloumi** en tranches. Mélanger dans un petit saladier l'**huile\*** et le reste du **mélange d'épices**. Y faire mariner les tranches d'**halloumi**.



## 3 POUR LE TABOULÉ

Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et les couper en dés de 0,5 cm. Trancher l'**oignon de printemps** en rondelles fines. Arracher les **feuilles de persil** et les hacher finement. Mélanger les dés de **tomates**, le **persil haché** et les rondelles d'**oignon de printemps** dans un grand saladier. Ajouter un peu de **jus de citron** en fonction des goûts. Ajouter de l'**huile d'olive\***, du **sel\*** et du **poivre\***, mélanger le tout et réserver.



## 4 PRÉPARER LE YOGOURT À LA MENTHE

Arracher les **feuilles de menthe** et les hacher finement. Mélanger avec le **yogourt** et un peu de **sel** et de **poivre** dans un petit saladier, puis mettre au froid. Hacher grossièrement les **amandes**.



## 5 CUIRE L'HALLOUMI

Essuyer la grande poêle avec un essuie-tout, puis y faire dorer les **tranches d'halloumi** 2 à 3 min de chaque côté à feu moyen sans ajout de matière grasse.

Faire revenir les **amandes** dans la poêle 2 à 3 min.



## 6 DRESSER

Incorporer le **taboulé** de chou-fleur aux dés de **tomates** dans le grand saladier, bien mélanger le tout, **saler\*** et **poivrer\***. Répartir le taboulé sur les assiettes, dresser les tranches d'**halloumi**, parsemer des **amandes hachées** et déguster avec le **yogourt** à la **menthe**.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Chou fleur	1 x	900 g	1 x	900 g
Mélange d'épices « Baharat »	1 x	4 g	2 x	4 g
Citron	1 x	90 g	1 x	90 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Tomates	2 x	100 g	4 x	100 g
Yogourt <sup>5)</sup>	1 x	200 g	2 x	200 g
Menthe	1 x	10 g	1 x	10 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Halloumi <sup>5)</sup>	1 x	200 g	2 x	200 g
Amandes <sup>7)</sup>	1 x	20 g	1 x	40 g
Huile* pour les étapes 1 et 2	Respectivement 1 cc		Respectivement 2 cc	
Huile* pour l'étape 3	1 ½ cs		3 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

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	100 g	PORTION
Valeur calorique	302 kJ/72 kcal	2.387 kJ/571 kcal
Graisse	4 g	34 g
- dont acides gras saturés	4 g	20 g
Glucides	3 g	23 g
- dont sucre	2 g	20 g
Protéines	5 g	41 g
Fibres	2 g	15 g
Sel	1 g	1 g

### ALLERGÈNES

<sup>5)</sup> Lait <sup>7)</sup> Fruits à coque

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

# Bon appétit !