



Arabischer Grillbratchäs

auf einem Tabbouleh aus gebratenem Blumenkohl



HELLO BLUMENKOHL-COUSCOUS!

Tabbouleh aus Blumenkohl ist die Trendbeilage schlechthin! Voller Vitalstoffe, lecker und ohne Kohlenhydrate erlebt der Blumenkohl auch hier seinen Aufschwung.



Grillbrat Chäs



Blumenkohl



Gewürzmischung Baharat



Zitrone



Minze



Petersilie



Frühlingszwiebel



Tomaten



Joghurt

35 Minuten

Stufe 2

veggie

leichter Genuss

super-gesund

Neuentdeckung

Tabbouleh ist einer der besten Sommersalate, die es gibt! Er schmeckt sowohl lauwarm als auch kalt, ist die perfekte Basis für viele Gemüsesorten und erhält seinen Frischekick durch Zitrone, Petersilie und einen Klecks Minzjoghurt. Das besondere an Deinem Tabbouleh heute ist die Basis: Blumenkohl. Der passt mindestens genauso gut ins Tabbouleh wie Couscous. Unser gewürzter Grillbrat Chäs harmoniert perfekt damit und bringt Dir Aromen aus 1001 Nacht. En Guete!

Zitrone, Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln.

Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **Gemüseraffel**, eine **grosse Schüssel**, eine **Saftpresse**, zwei **kleine Schüsseln**, eine **grosse Bratpfanne** und **Küchenpapier**.



1 BLUMENKOHLE RAFFELN

Blumenkohl grob mit einer Gemüseraffel in eine grosse Bratpfanne raffeln. 1 EL [2 EL] **Öl**, 1/2 der **Gewürzmischung**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **Blumenkohl-Couscous** bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. unter Rühren garen. Danach **Blumenkohl-Couscous** beiseitestellen



2 GRILLBRATCHÄS MARINIEREN

In einer kleinen Schüssel 1 TL [1 EL] **Öl** mit restlicher **Gewürzmischung** vermischen. **Grillbratchässcheiben** darin marinieren.



3 TABBOULEH VORBEREITEN

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 0,5 cm grosse Würfel schneiden. **Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden. **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. **Tomatenwürfel**, **Frühlingszwiebelringe** und **Petersilie** in einer grossen Schüssel vermischen. Nach Geschmack etwas **Zitrone** dazupressen. 1 EL [2 EL] **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.



5 GRILLBRATCHÄS BRATEN

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



6 ANRICHTEN

Blumenkohl-Couscous zu den **Tomatenwürfeln** in die grosse Schüssel geben, alles gut vermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Tabbouleh** auf Teller verteilen, **Grillbratchäs** dazu anrichten und zusammen mit **Minzjoghurt** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Blumenkohl	1	2
Gewürzmischung „Baharat“ ¹⁵⁾	4 g	8 g
Grillbratchäs ⁷⁾	200 g	400 g
Tomaten	2	4
Frühlingszwiebel	1	2
Minze	10 g	20 g
Petersilie ⊕	5 g	10 g
Zitrone ⊕	1/2	1
Joghurt ⁷⁾	90 g	180 g

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Pfeffer, (Oliven-) Öl

Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	423 kJ/102 kcal	2566 kJ/614 kcal
Fett	7 g	43 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	22 g
Kohlenhydrate	3 g	18 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiss	7 g	40 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

⁷⁾ Milch ¹⁵⁾ kann Spuren von Allergenen enthalten

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

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

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns: +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Arabic halloumi cheese

on tabbouleh made of fried cauliflower



HELLO CAULIFLOWER COUSCOUS!

Tabbouleh made from cauliflower is the trendiest side dish going! Delicious, full of nutrients and with no carbohydrate, cauliflower is also the star of our recipe today.



Halloumi cheese



Cauliflower



Spice mix



Lemon



Mint



Parsley



Spring onions



Tomatoes



Yoghurt

35 minutes

Level 2

Veggie

Light meal

Super healthy

A new discovery

Tabbouleh is one of the very best summer salads. It can be enjoyed either lukewarm or cold, provides the perfect basis for many kinds of vegetables, and keeps its fresh kick with lemon, parsley and a dollop of mint yoghurt. The special staple for your tabbouleh today: cauliflower. It's easily a match for couscous as an accompaniment to tabbouleh. Our spicy halloumi cheese harmonises perfectly with everything, bringing you aromas from 1001 Nights. Bon appetit!

Wash **lemon**, vegetables and herbs and shake the herbs dry.
You will also need: a vegetable grater, a large bowl, a juicer, two small bowls, a large frying pan and kitchen roll.



1 GRATE CAULIFLOWER

Roughly grate **cauliflower** into a large frying pan using a vegetable grater. Add 1 tsp. [1 tbsp.] **oil** and 1/2 of the **spice mix** and cook the **cauliflower couscous** on medium heat for approx. 5 min., stirring it regularly. Season with a little **salt** and **pepper**.



2 MARINATE HALLOUMI CHEESE

Cut the **halloumi cheese** into 4 [8] slices. Mix 1 tsp. [1 tbsp.] **oil** with the rest of the **spice mix** in a small bowl and marinate the **slices of halloumi cheese** in it.



3 PREPARE TABBOULEH

Cut the **tomatoes** in half, remove the stalk and cut the **tomato halves** into approx. 0.5 cm cubes. Cut **spring onions** into thin rings. Pluck the **parsley leaves** and chop finely. Mix the **tomato cubes** and the **spring onion rings** in a large bowl. Squeeze in a little **lemon** according to taste. Add 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil, salt** and **pepper**, mix everything together and put 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.



5 FRY HALLOUMI CHEESE

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



6 ARRANGE

Add **cauliflower couscous** to the **tomato cubes** in the large bowl, mix together well and season with **salt** and **pepper**. Apportion **tabbouleh** onto plates, add the **halloumi cheese** and enjoy with the **mint yoghurt**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Cauliflower	1 (small)	1
“Baharat” spice mix ¹⁵⁾	4 g	8 g
Halloumi cheese ⁷⁾	200 g	400 g
Tomatoes	2	4
Spring onions	1	2
Mint	10 g	20 g
Parsley ⊕	5 g	10 g
Lemon ⊕	1/2	1
Yoghurt ⁷⁾	90 g	180 g

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, pepper, (olive) oil
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⊕ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	423 kJ/102 kcal	2566 kJ/614 kcal
Fat	7 g	43 g
– incl. saturated fats	4 g	22 g
Carbohydrate	3 g	18 g
– incl. sugar	3 g	16 g
Protein	7 g	40 g
Dietary fibre	2 g	10 g
Salt	1 g	4 g

ALLERGENS

⁷⁾ Milk ¹⁵⁾ May contain traces of allergens

(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).

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshCH

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



Fromage à griller arabe

sur son taboulé à base de chou-fleur



HELLO COUSCOUS DE CHOU-FLEUR !

Le taboulé à base de chou-fleur est la tendance actuelle ! Bourré de nutriments vitaux et dénué de glucides, il permet ici de revisiter le chou-fleur.



Fromage à griller



Chou-fleur



Mélange d'épices



Citron



Menthe



Persil



Oignon de printemps



Tomates



Yogourt

35 minutes

Niveau 2

Veggie

Régal léger

ultra sain

Redécouverte

Le taboulé est LA salade estivale par excellence ! Il est aussi bon tiède que froid et est un bon accompagnement pour de nombreuses sortes de légumes. Pour une note de fraîcheur, rien de tel que du citron, du persil et un peu de yogourt à la menthe. Pour le taboulé que vous réalisez aujourd'hui, l'ingrédient spécial est le chou-fleur. Il convient aussi bien au taboulé qu'au couscous. Le fromage à griller épice s'associe parfaitement et vous offre les saveurs des mille et une nuits. Bon appétit !

C'EST PARTI

Laver le **citron**, les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher.
Pour réaliser cette recette, il vous faut également : une râpe à légumes, un grand saladier, un **presse-fruits**, deux petits saladiers, une grande poêle et du papier essuie-tout.



1 RÂPER LE CHOU-FLEUR

Râper **chou-fleur** avec une râpe à légumes dans une grande poêle. Ajouter 1 cc [1 cs] **d'huile** et ½ du **mélange d'épices**, cuire le **couscous de chou-fleur** à feu moyen env. 5 min en remuant régulièrement. **Saler** et **poivrer** légèrement.



2 FAIRE MARINER LE FROMAGE À GRILLER

Couper le **fromage à griller** en 4 [8] tranches. Mélanger dans un petit saladier 1 cc [1 cs] **d'huile** avec le reste du **mélange d'épices**. Faire mariner dedans le **fromage à griller**.



3 POUR LE TABOULÉ

Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et les couper en dés d'env. 0,5 cm. Trancher les **oignons de printemps** en rondelles fines. Arracher les **feuilles de persil** et les hacher finement. Mélanger les **dés de tomates** et **d'oignon de printemps** dans un grand saladier. Ajouter un peu de **jus de citron** en fonction de vos goûts. Ajouter 1 cs [2 cs] **d'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.



5 GRILLER LE FROMAGE

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



6 DRESSER

Incorporer le **couscous de chou-fleur** aux **dés de tomates** dans le grand saladier, bien mélanger le tout, **saler** et **poivrer**. **Servir le taboulé dans les assiettes**, ajouter le **fromage grillé** et **savourer avec le yogourt nature**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2 P	4 P
Chou-fleur	1 (petit)	1
Mélange d'épices « Baharat » 15)	4 g	8 g
Fromage à griller 7)	200 g	400 g
Tomates	2	4
Oignon de printemps	1	2
Menthe	10 g	20 g
Persil ⊕	5 g	10 g
Citron ⊕	1/2	1
Yogourt 7)	90 g	180 g

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : sel, poivre, huile (d'olive)

Pour 4 personnes, doubler les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	423 kJ/102 kcal	2566 kJ/614 kcal
Graisse	7 g	43 g
- dont acides gras saturés	4 g	22 g
Glucides	3 g	18 g
- dont sucre	3 g	16 g
Protéines	7 g	40 g
Fibres	2 g	10 g
Sel	1 g	4 g

ALLERGÈNES

7) lait 15) peut contenir des traces d'allergènes

(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

Bon appétit !