



Würziger Grillbratchäs auf Tabbouleh

und erfrischendem Minzjoghurt



HELLO MINZE

Minze wurde bereits den toten Pharaonen zum Schutz für die Reise ins Jenseits in den Sarkophag gelegt.



Bulgur



Grillbratchäs



Tomate



Zitrone



Schnittlauch



Joghurt



Petersilie



Minze



Gewürzmischung
"Harissa"

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Dieser Klassiker ist eines unserer liebsten Rezepte und kommt auch bei Dir immer wieder gut an. Es liegt wohl an dem marokkanischen Lebensgefühl des Rezepts: Viel frisches Gemüse, exotische Düfte und Gewürze. Mit unserer leckeren Variante des Tabboulehsalats holen wir Dir genau diese Atmosphäre auf den Teller. Abgerundet mit würzigem, gebratenem Grillbratchäs wird Dein Essen so zu einem echten Highlight. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du ausserdem: einen **kleinen Topf** (mit **Deckel**), zwei **kleine Schüsseln**, eine **Saftpresse**, eine **grosse Bratpfanne** und eine **grosse Schüssel**.



1 BULGUR VORBEREITEN

Erhitze **300 ml [600 ml] Wasser** im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf heisses **Wasser** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Bulgur einrühren, Deckel aufsetzen, Hitze reduzieren und ca. 15 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Wasser** vom **Bulgur** vollständig aufgenommen wurde.



2 FÜR DEN MINZ-JOGHURT

Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken.

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

Zitrone halbieren.



3 FÜR DEN TABBOULEHSALAT

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

Schnittlauch in dünne Ringe schneiden, Blätter von der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Alles in einer grossen Schüssel vermischen. **Zitronensaft** nach Geschmack dazupressen. **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und alles gut vermischen.

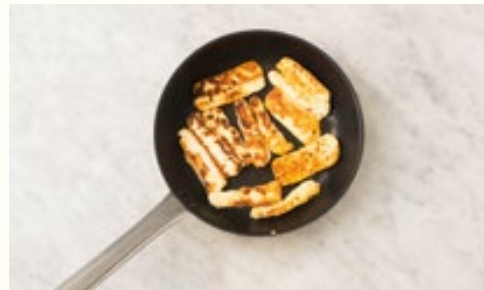


4 GRILLBRATCHÄS MARINIEREN

Grillbrat chäs in Scheiben schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Öl*** mit **Gewürzmischung** verrühren.

Grillbrat chässcheiben darin wenden.



5 GRILLBRATCHÄS BRATEN

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe erhitzen und marinierte **Grillbrat chässcheiben** darin von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.



6 ANRICHTEN

Eventuell überschüssiges **Wasser** vom **Bulgur** abgiessen. Diesen dann unter den **Tomatensalat** mischen.

Tabbouleh salad auf Teller verteilen, gebratene **Grillbrat chässcheiben** dazu anrichten und zusammen mit **Minzjoghurt** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Bulgur 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Minze	1 x	10 g	1 x	10 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Joghurt 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Tomaten	2 x	85 g	4 x	85 g
Schnittlauch	1 x	20 g	1 x	20 g
Zitrone	1 x	190 g	1 x	190 g
Grillbrat chäs 7)	1 x	220 g	2 x	220 g
Gewürzmischung "Harissa" 15)	½ x	4 g	1 x	4 g
heisses Wasser*		300 ml		600 ml
Olivenöl*		1 EL		2 EL
Öl*		½ EL		1 EL
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack		

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

* 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	521 kJ/124 kcal	3131 kJ/748 kcal
Fett	8 g	37 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	9 g
Kohlenhydrate	14 g	68 g
- davon Zucker	2 g	8 g
Eiweiss	8 g	37 g
Ballaststoffe	3 g	16 g
Salz	<1 g	4 g

ALLERGENE

11) Weizen 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).



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

En Guete!



Spicy halloumi cheese on tabbouleh

and refreshing mint yoghurt



HELLO MINT

Mint was put into the sarcophagi of the Pharaohs to protect them on their journey to the hereafter.



Bulgur



Halloumi cheese



Tomato



Lemon



Chives



Yoghurt



Parsley



Mint



"Harissa" spice mix

30 minutes

Level 1

Veggie

This classic dish is one of our own favourite recipes and it always seems to go down pretty well with you too! It must be down to the Moroccan way of life oozing out of the recipe: Plenty of fresh vegetables, exotic aromas and spices. We will capture this atmosphere perfectly on your plate with our delicious version of the tabbouleh salad. Rounded off with spicy, fried halloumi cheese to make your meal such a genuine highlight. Enjoy your meal!

Wash the vegetables and herbs.
You will also need: a small pot (with lid), two small bowls, a juicer, a large frying pan and a large bowl.



1 PREPARE BULGUR

Boil **300 ml [600 ml]** water in the kettle. Fill a small pot with hot water, add salt* and bring to the boil. Stir in the bulgur, cover with lid, reduce heat and let simmer for approx. 15 min. until the bulgur has been completely absorbed by the water.



2 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*.



3 FOR THE TABBOULEH SALAD

Cut tomatoes in half, remove stalk and cut into approx. 1 cm cubes. Cut chives into thin rings. Pluck the parsley leaves and chop them finely. Mix everything in a large bowl. Add lemon juice to taste. Add olive oil*, salt* and pepper* and mix everything well.



4 MARINATE HALLOUMI CHEESE

Cut the halloumi cheese into slices. Mix oil* with the spice mix in a second small bowl and coat the slices of halloumi cheese in it.



5 FRY HALLOUMI CHEESE

Heat a large frying pan without adding fat on medium heat; sauté the seasoned halloumi cheese slices in it for 2–3 min. on each side until they are golden brown.



6 ARRANGE

Drain any excess water from the bulgur and mix it with the tomato salad. Apportion tabbouleh salad onto plates, add the fried halloumi cheese slices and serve with the mint yoghurt.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Bulgur 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Mint	1 x	10 g	1 x	10 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Yoghurt 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Tomatoes	2 x	85 g	4 x	85 g
Chives	1 x	10 g	1 x	10 g
Lemon	1 x	50 g	1 x	50 g
Halloumi cheese 7)	1 x	220 g	2 x	220 g
Gewürzmischung "Harissa" 15)	½ x	4 g	1 x	4 g
heisses Wasser*		300 ml		600 ml
Olive oil*		1 tbsp		2 tbsp
Oil*		½ tbsp		1 tbsp
Salt*, pepper*		According to taste		

The quantities above are the minimum quantities.

* 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	100 g	PORTION
Calories	521 kJ/124 kcal	3131 kJ/748 kcal
Fat	8 g	37 g
– incl. saturated fats	2 g	9 g
Carbohydrate	14 g	68 g
– incl. sugar	2 g	8 g
Protein	8 g	37 g
Dietary fibre	3 g	16 g
Salt	<1 g	4 g

ALLERGENS

11) Wheat 7) Milk 15) May contain traces of allergens



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

Bon Appetit!



Fromage à griller épicé accompagné de taboulé

et de yogourt à la menthe frais



HELLO MENTHE

La menthe était placée dans les sarcophages du temps des pharaons pour protéger le voyage dans l'au-delà.



Bulgour



Fromage à griller



Tomates



Citron



Ciboulette



Yogourt



Persil



Menthe



Mélange d'épices
"Harissa"

30 minutes

Niveau 1

Veggie

Ce classique est une de nos recettes préférées et semble également vous enchanter. Ceci est certainement dû à la douceur de vivre marocaine contenue dans cette recette : beaucoup de légumes frais, des senteurs exotiques et des épices. Avec notre délicieuse variante de taboulé, c'est exactement cette ambiance que nous apportons dans vos assiettes. Complété par du fromage à griller épicé, votre repas sera un véritable régal. Régalez-vous !

Laver les légumes et les fines herbes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut également une petite casserole avec un couvercle, deux petits saladiers, un presse-agrume, une grande poêle et un grand saladier.



1 PRÉPARER LE BOULGOUR

Chauffer **300 ml [600 ml]** d'eau dans la **bouilloire**.

Remplir une petite casserole d'eau* chaude, **saler*** et porter à ébullition.

Y mettre le **boulgour**, couvrir, réduire le feu et laisser mijoter env. 15 min. jusqu'à ce que l'eau* soit complètement absorbée par le **boulgour**.



2 POUR LE YOGOURT À LA MENTHE

Arracher délicatement les feuilles de **menthe** et les hacher finement.

Dans un petit saladier, mélanger la **menthe** hachée à du **yogourt** nature et assaisonner avec un peu de **sel*** et de **poivre***.



3 POUR LE TABOULÉ

Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et couper en dés d'env. 1 cm. Couper la **ciboulette** en rondelles fines. Arracher les feuilles du **persil** et les hacher finement.

Mélanger le tout dans un grand saladier. Presser la quantité souhaitée de jus de **citron**. Ajouter de l'**huile d'olive***, du **sel*** et du **poivre*** et bien mélanger.



4 FAIRE MARINER LE FROMAGE À GRILLER

Couper le **fromage à griller** en tranches. Dans un deuxième petit saladier, mélanger l'**huile*** avec le **mélange d'épices**. Enduire les tranches de fromage à griller de ce mélange.



5 GRILLER LE FROMAGE

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



6 DRESSER

Le cas échéant, égoutter l'eau* restante du **boulgour**. Ajouter ce dernier à la salade de **tomates**.

Dresser sur les assiettes le **taboulé** et les **tranches de fromage grillées**, et déguster avec le **yogourt** à la **menthe**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Boulgour ¹⁾	1 x	150 g	1 x	300 g
Menthe	1 x	10 g	1 x	10 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Yogourt ⁷⁾	1 x	90 g	1 x	180 g
Tomates	2 x	85 g	4 x	85 g
Ciboulette	1 x	10 g	1 x	10 g
Citron	1 x	50 g	1 x	50 g
Fromage à griller ⁷⁾	1 x	220 g	2 x	220 g
Mélange d'épices « Harissa » ¹⁵⁾	½ x	4 g	1 x	4 g
Huile d'olive*		1 cs		2 cs
Huile*		½ cs		1 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	521 kJ/124 kcal	3131 kJ/748 kcal
Graisse	8 g	37 g
- dont acides gras saturés	2 g	9 g
Glucides	14 g	68 g
- dont sucre	2 g	8 g
Protéines	8 g	37 g
Fibres	3 g	16 g
Sel	<1 g	4 g

ALLERGÈNES

¹¹⁾ blé 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!