



Halloumi pikant gewürzt

auf Couscous-Gemüse-Salat



20-30min



2 Personen

Heute auf deiner Speisekarte: ein sättigender und gesunder Salat mit Couscous, Chinakohl, Gurke und Tomate. Das Dressing mit Orangensaft und Petersilie schmeckt sommerlich-leicht. Schnell angebratener und mit Sambal Oelek verfeinerter Halloumi sowie leckere Rauchmandeln vollenden den Genuss!

- 1 Schalotte
- 150g Couscous ¹
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Halloumi ⁷
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Minigurke
- 1 Tomate
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen Rauchmandeln ¹⁵
- 1 unbehandelte Orange

- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1-2TL Honig oder Zucker
- Olivenöl
- Essig

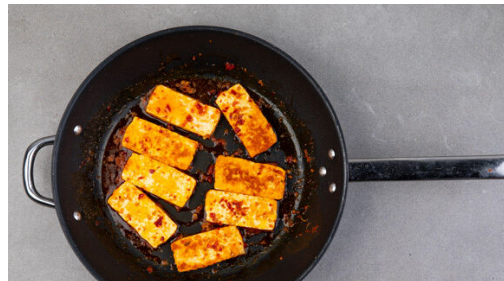
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Energie 951kcal, Fett 49.4g,
Kohlenhydrate 91.5g, Eiweiß 52.4g



1. Couscous garen

In einem kleinen Topf 250ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Schalotte** schälen und grob würfeln. Den **Couscous** mit der **1/2 der Schalotten** und der **1/2 des Brühgewürzes** in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** abgedeckt 8-10Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Halloumi braten

Den **Halloumi** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und den **Halloumi** quer in ca. 2cm breite Streifen schneiden.



2. Halloumi vorbereiten

Den **Halloumi** längs in dünne Scheiben schneiden und auf beiden Seiten mit einer dünnen Schicht **Sambal Oelek** bestreichen.



5. Dressing zubereiten

Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. **2-3EL Orangensaft** mit den **restlichen Schalotten**, der **1/2 der Petersilie**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig und 1-2TL Honig oder Zucker zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann das **Dressing** auch mit einem Stabmixer pürieren.



3. Gemüse schneiden

Ca. **1/3 des Chinakohls** in dünne Streifen schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Chinakohl** verwenden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** in Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Die **Rauchmandeln** ebenfalls grob hacken.



6. Salat fertigstellen

Den **Couscous** mit dem **Chinakohl**, den **Gurken**, den **Tomaten**, **1TL Orangenabrieb** und **2EL Dressing** vermengen und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Halloumi** auf dem **Couscous-Gemüse-Salat** anrichten, mit dem **restlichen Dressing**, der **restlichen Petersilie** und den **Rauchmandeln** garnieren und servieren.