



Halloumi pikant gewürzt

auf Couscous-Gemüse-Salat



20-30min



2 Personen

Heute gibt es einen üppigen Couscoussalat mit Chinakohl, Gurke und Tomate. Das Dressing mit Orangensaft und Petersilie schmeckt sommerlich-leicht. Schnell angebratener und mit Sambal Oelek verfeinerter Halloumi und leckere Rauchmandeln vollenden den Genuss!

- 1 Schalotte
- 150g Couscous ¹
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Halloumi ⁷
- 25ml Sambal Oelek
- 1 Chinakohl
- 1 Minigurke
- 1 Tomate
- 10g Petersilie
- 25g Rauchmandeln ¹⁵
- 1 unbehandelte Orange

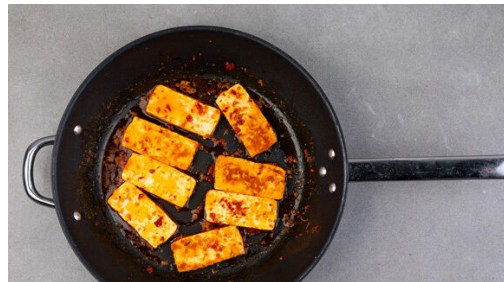
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 937kcal, Fett 47.6g,
Kohlenhydrate 93.9g, Eiweiß 39.6g



In einem kleinen Topf 300ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Schalotte** schälen und fein würfeln. Den **Couscous** mit der **1/2 der Schalotte** 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 quellen lassen.



Den **Halloumi** in einer großen Pfanne mit 1EL 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.



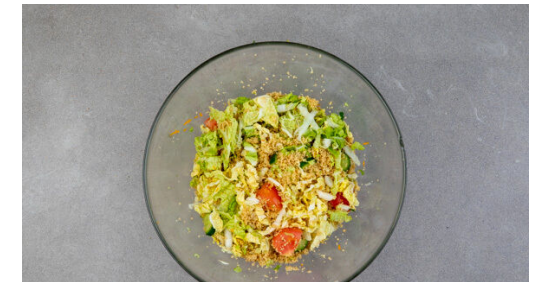
Den **Halloumi** längs in dünne Scheiben schneiden und auf beiden Seiten mit einer dünnen Schicht **Sambal Oelek** bestreichen.



Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. **2-3EL Orangensaft** mit der **restlichen Schalotte**, 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.



Die **1/2 des Chinakohls** in feine Streifen schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** in Spalten schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Rauchmandeln** ebenfalls grob hacken.



Den **Couscous** mit dem **Chinakohl**, den **Gurken**, den **Tomaten**, **1TL Orangenabrieb** und **3EL Dressing** vermengen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den **Halloumi** auf dem **Couscous** anrichten, mit dem **restlichen Dressing**, der **restlichen Petersilie** und den **Rauchmandeln** garnieren und servieren.