



Couscous-Bowl mit pikantem Halloumi

mit Chinakohl, Gurke und Rauchmandeln



20-30min



2 Personen

Mit dieser feinen Couscous-Bowl lassen wir kulinarisch den Sommer aufleben. Das Dressing aus Orangensaft und Petersilie verleiht dem Couscous fruchtige Frische, der leicht rauchige Geschmack der Mandeln und der in würzig-pikantem Sambal Oelek marinierte Halloumi runden das Sommerfest im Winter ab. Guten Appetit mit unserem schnellen Sonnengruß!

Was du von uns bekommst

- 1 Schalotte
- 200g Couscous¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Halloumi⁷
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Chinakohl
- 1 Minigurke
- 1 Tomate
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Rauchmandeln¹⁵
- 1 unbehandelte Orange

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

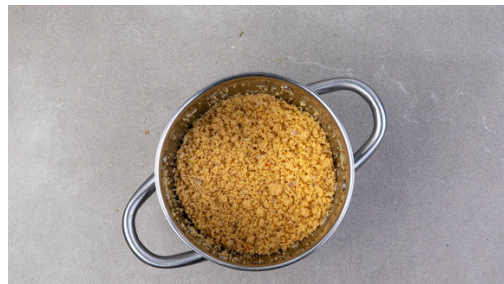
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

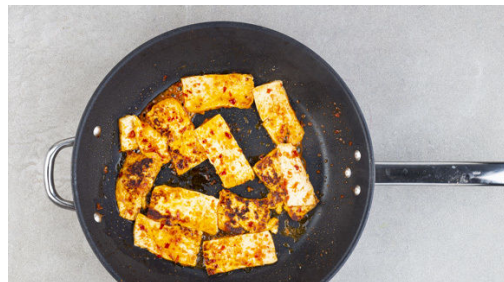
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1020kcal, Fett 49.6g, Kohlenhydrate 90.5g, Eiweiß 44.2g



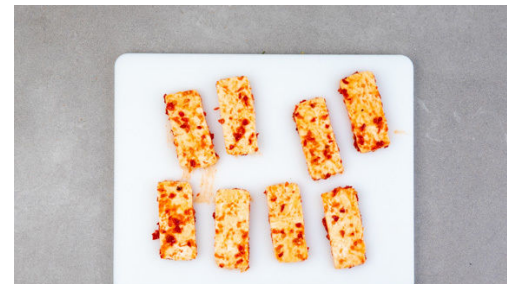
1. Couscous garen

In einem mittelgroßen Kochtopf 300ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Schalotte** schälen und fein würfeln. Den **Couscous**, die **1/2 der Schalotten** und die **1/2 des Brühgewürzes** in das kochende Wasser rühren, den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** ohne Hitzezufuhr 8-10Min. abgedeckt 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. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden.



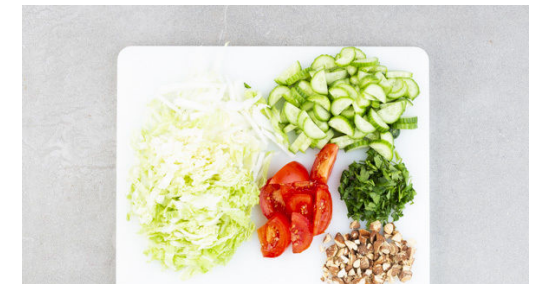
2. Halloumi vorbereiten

Den **Halloumi** in dünne Scheiben schneiden und mit dem **Sambal Oelek** bestreichen. **Vorsicht**, das **Sambal Oelek** ist ziemlich scharf, wer es weniger pikant mag, nimmt ggf. etwas weniger.



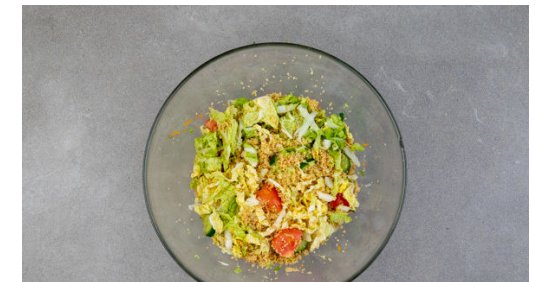
5. Dressing zubereiten

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, 1-2TL Honig oder Zucker sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann das **Dressing** auch mit einem Stabmixer pürieren.



3. Gemüse schneiden

Die **1/2 des Chinakohls** in feine Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Der **restliche Chinakohl** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Gurke** längs halbieren und in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Tomate** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Die **Rauchmandeln** grob hacken.



6. Salat fertigstellen

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