



Pikanter Halloumi auf Couscous-Gemüse-Salat

 20-30min  3-4 Personen

Heute auf der 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 und leckere Rauchmandeln vollenden den Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 Schalotte
- 300g Couscous¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Halloumi⁷
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Chinakohl
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen Rauchmandeln¹⁵
- 1 unbehandelte Orange

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1EL Honig oder Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- 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.

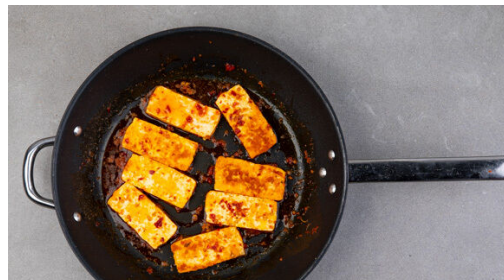
Nährwertangaben pro Portion

Energie 848kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 83.5g, Eiweiß 49.0g



1. Couscous garen

In einem mittelgroßen Topf 500ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Schalotte** schälen und grob würfeln. Den **Couscous** mit der **1/2 der Schalotten** und dem **Brühgewürz** 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.



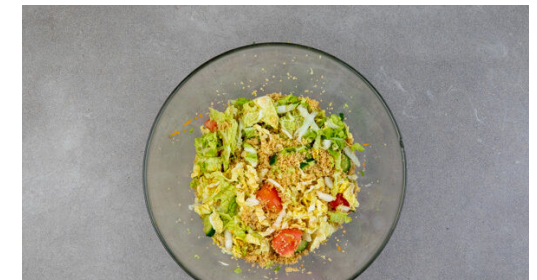
5. Dressing zubereiten

Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. **3-4EL Orangensaft** mit den **restlichen Schalotten**, der **1/2 der Petersilie**, 2EL Olivenöl, 2EL Essig und 1EL 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

Die **1/2 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 **Tomaten** 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 **3EL 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.