

ld1270 web

Halloumi-Pfirsich-Spieße

mit Za'atar-Bulgur und Joghurtdip



30-40min



2 Personen

Wir lieben Halloumi! Während die Kleinen den beliebten Quetsche-Käse und die Pfirsiche auf die Spieße fädeln, können die Großen schonmal den Grill anschmeißen. Und während die fruchtigen Spießchen auf dem Grill schmoren, bereiten wir noch schnell einen leichten Bulgur-Tomaten-Salat zu. Das wird ein Schmaus für Groß und Klein!

Was du von uns bekommst

- Pfirsich
- Schaschlik-Holzspieße
- Kräutermix: Minze & Koriander
- Kirschtomaten
- Bulgur ¹
- Paneer Käse ⁷
- unbehandelte Zitrone
- Joghurt ⁷
- Za'atar ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion oder Grill
- Backpapier
- Küchenreibe

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 860.0kcal, Fett 36.8g, Eiweiß 37.5g, Kohlenhydrate 88.4g



1. Bulgur quellen lassen

Den Grill auf Temperatur bringen bzw. den Ofen auf Grillfunktion 220°C vorheizen. Die **Holzspieße** in einem Gefäß mit Wasser einweichen. In einem Wasserkocher 1l Wasser zum Kochen bringen und den **Bulgur** in einer Schüssel damit übergießen. Mit einem Teller bedeckt ca. 15-20Min. quellen lassen. Hin und wieder mit einer Gabel auflockern.



4. Spieße grillen

Die Spieße nun auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1EL Olivenöl besprenkeln und im Ofen im oberen Drittel ca. 10Min. goldbraun grillen. Nach 5Min. einmal wenden. Wer einen Grill hat, die Spieße mit 1-2EL Olivenöl einreiben und auf dem Grill ca. 4-5Min. unter gelegentlichem Wenden grillen.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Tomaten** halbieren. Die **Minzblätter** von den Stängeln zupfen und zusammen mit dem **Koriander** grob hacken. Die Schale der **Zitrone** abreiben und den Saft auspressen.



5. Salat mischen

Inzwischen den Bulgur abtropfen lassen. Zusammen mit den Kräutern, 2EL Zitronensaft, der Hälfte des Essigs sowie 1-2EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Spieße vorbereiten

Den **Käse** in gleichgroße, ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Pfirsiche** halbieren, den Kern entfernen und die Hälften in Viertel schneiden. Nun abwechselnd **Pfirsich** und **Käse** auf die **Holzspieße** aufspießen.



6. Joghurt zubereiten

In einer kleinen Schüssel den **Joghurt** mit 1TL **Zitronenschale**, 1EL **Zitronensaft** und der Hälfte des **Za'atars** vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Bulgur** mit dem restlichen **Za'atar** nach Geschmack würzen und zusammen mit den Spießen und dem **Joghurt** servieren.