



Pikanter Halloumi auf Couscous-Gemüse-Salat



20-30min



3-4 Personen

Heute auf der Speisekarte: ein sättigender und gesunder Salat mit Couscous, Weißkohl, 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 Zwiebel
- 400g Couscous¹
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Halloumi⁷
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Päckchen Rauchmandeln¹⁵
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung¹¹
- 1 Packung geschnittener Weißkohl

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- 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), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

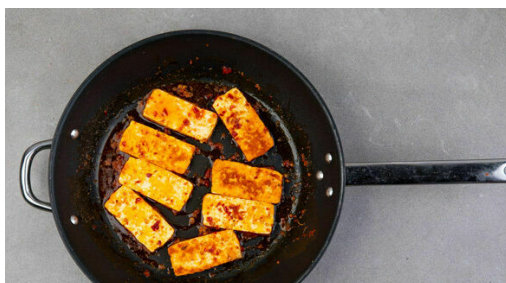
Nährwertangaben pro Portion

Energie 958kcal, Fett 42.7g, Kohlenhydrate 106.0g, Eiweiß 51.1g



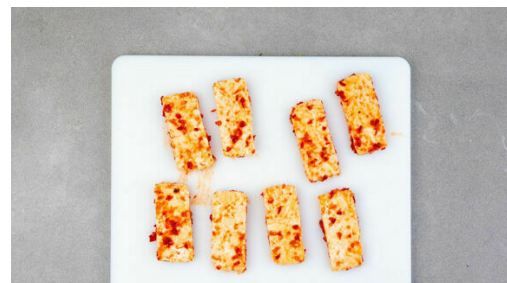
1. Couscous garen

In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Couscous** mit der **1/2 der Zwiebeln** und dem **Brühgewürz** in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** abgedeckt 8-10Min. ohne Hitzezufuhr quellen lassen.



4. Halloumi braten

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



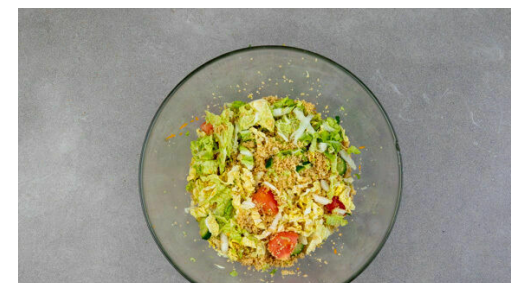
5. Dressing zubereiten

Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. **3-4EL Orangensaft** mit den **restlichen Zwiebeln**, der **1/2 der Petersilie**, **2TL Gewürzmischung**, 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. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Rauchmandeln** ebenfalls grob hacken.



6. Salat fertigstellen

Den **Couscous** mit dem **Weißkohl**, 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.