



Pikanter Halloumi

auf Couscous-Gemüse-Salat



20-30min



2 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
- 200g Couscous 1
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Halloumi 7
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Gurke
- 1 Tomate
- 10g Petersilie
- 1 Päckchen Rauchmandeln 15
- 1 unbeschaltete Orange
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung 11
- 1 Packung geschnittener Weißkohl

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

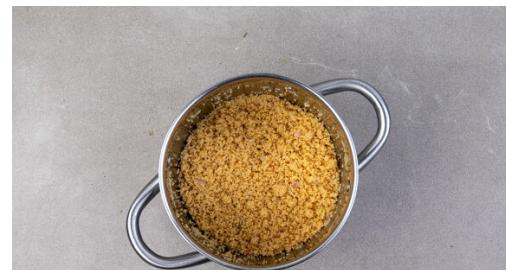
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1062kcal, Fett 49.6g, Kohlenhydrate 114.5g, Eiweiß 53.7g



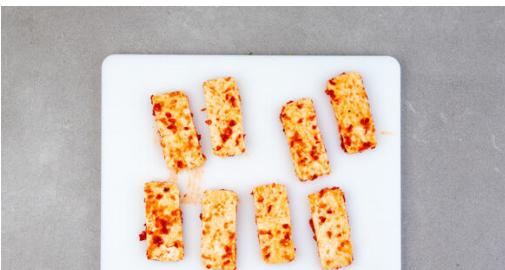
1. Couscous garen

In einem kleinen Topf 400ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Couscous** mit der **1/2 der Zwiebeln** 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.



4. Halloumi braten

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.



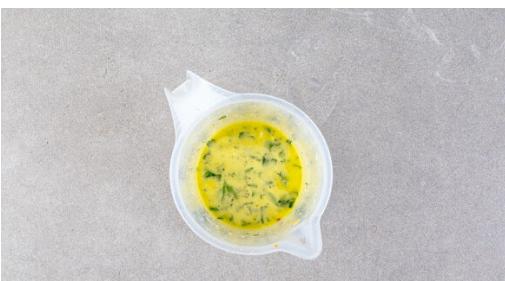
2. Halloumi vorbereiten

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



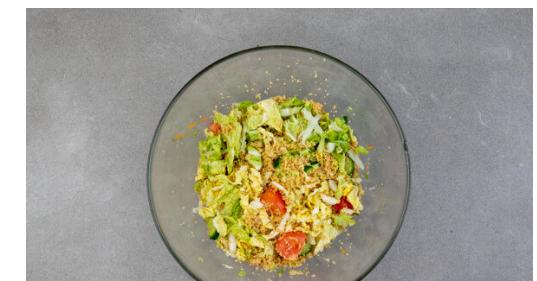
3. Zutaten vorbereiten

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



5. Dressing zubereiten

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



6. Salat fertigstellen

Den **Couscous** mit der **1/2 des Weißkohls**, den **Gurken**, den **Tomaten**, **1TL Orangenabrieb** und **3EL Dressing** vermengen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Weißkohl** verwenden. Den **Halloumi** auf dem **Couscous** anrichten, mit dem **restlichen Dressing**, der **restlichen Petersilie** und den **Rauchmandeln** garnieren und servieren.