



Halloumi-Pfirsich-Spieße

mit Bulgur und Kräuterjoghurt



30-40min



4 Personen

Es wird fruchtig: Wir stecken abwechselnd Pfirsichstücke und Halloumi-Würfel auf Spieße und geben diese auf den Grill, bis der Käse schön knusprig und der Pfirsich saftig und geröstet ist. Dazu bereiten wir einen lauwarmen Bulgur-Salat mit süßen Kirschtomaten und rühren einen Joghurt mit einer aromatischen Gewürzmischung an. Wow, wir sind begeistert!

Was du von uns bekommst

- unbehandelte Zitrone
- frische Petersilie
- Dita Detox
- Halloumi ⁷
- Kirschtomaten
- Bulgur ¹
- Pfirsich
- Joghurt ⁷
- Holzspieß

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Grillpfanne oder Grill
- Küchenreibe
- Messbecher
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 735.0kcal, Fett 36.6g, Eiweiß 28.8g, Kohlenhydrate 67.5g



1. Bulgur quellen lassen

Falls vorhanden, Grill auf Temperatur bringen. 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

Eine Grillpfanne mit 2-3EL Öl hoch erhitzen. Die Spieße in der Grillpfanne pro Seite ca. 1/2-1Min. pro Seite grillen, falls sie zu dunkel werden, mehr Öl hinzugeben. Auf dem Grill ca. 4-5Min. unter gelegentlichem Wenden grillen.



2. Salat vorbereiten

Inzwischen die **Tomaten** halbieren. Die **Petersilie** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die **Schale der Zitrone** abreiben und den **Saft** auspressen.



5. Salat mischen

Inzwischen den **Bulgur** zusammen mit **3/4 der Petersilie**, **2EL Zitronensaft** sowie 2-3EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tomaten** unterheben.



3. Spieße vorbereiten

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



6. Joghurt zubereiten

Den **Joghurt** mit **2TL Zitronenschale**, **2EL Zitronensaft** und der **Gewürzmischung** vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Bulgur** zusammen mit den Spießen und dem **Joghurt** servieren. Mit übrigen **Petersilie** garnieren.