

Id1648 web dish name 13954 37c95e23d7b4fbbfd60cde4eae66d651

Leichter Couscous

mit Orangen und knusprigem Halloumi



20-30min



4 Personen

Couscous ist voller Ballaststoffe und enthält dabei wenig Fett, eine perfekte Grundlage also für unseren kunterbunten Salat. Mit der fruchtig-süßen Orange, den knackigen Gurkenstückchen und den saftigen Paradeisern ist der Salat eine tolle Kombination. Gekrönt wird er mit knusprigen Halloumi-Würfeln. Eine leichte Mahlzeit, die richtig satt macht.

Was du von uns bekommst

- Alles im Grünen Gewürzmischung
- Salatgurke
- Halloumi ⁷
- Paradeiser
- Couscous
- Orange
- Jungzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 834.0kcal, Fett 45.4g, Eiweiß 36.6g, Kohlenhydrate 64.9g



1. Gemüse vorbereiten

In einem mittleren Topf 600ml Wasser zum Kochen bringen. **Jungzwiebeln** in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurke** schälen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden und die **Paradeiser** ebenfalls 1cm klein würfeln. Schale einer **Orange** abreiben.



4. Orange vorbereiten

Schale der **Orange** inklusive dem weißen, bitteren Anteil rundherum mit dem Messer wegschneiden. Das Fruchtfleisch in 1cm dünne Spalten schneiden.



2. Couscous kochen

Sobald das Wasser kocht **Couscous** mit dem heißen Wasser im Topf oder einem hitzebeständigen Gefäß vermischen, zudecken und ohne Hitze ca. 8-10Min. ziehen lassen bis das gesamte Wasser aufgesogen ist. Dann mit einer Gabel auflockern.



5. Halloumi braten

Eine große Pfanne mit 2EL Öl mittelhoch erhitzen. Den **Halloumi** in 2cm dicke Würfel schneiden und diese 3-4Min in der Pfanne von allen Seiten goldgelb und knusprig anbraten.



3. Dressing vorbereiten

Aus **2TL Orangenschale**, **6EL Essig**, **4EL Olivenöl**, **4EL Wasser** sowie der **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren.



6. Couscous fertigstellen

Couscous mit den **Gurkenwürfeln**, den **Paradeiserwürfeln**, den **Jungzwiebeln** und **3/4** des **Dressings** vermischen, kurz ziehen lassen. **Salat** auf den Tellern verteilen und die **Orangen** sowie den **Halloumi** darauf anrichten und das übrige **Dressing** darüber träufeln.