

Halloumi Grillkäse

Mit Bio Gemüse-Cous-Cous



Zur Artikelliste *

Gern gegessen in:



Universitäten



Betriebs-
kantinen



Senioren-
einrichtungen

Rezeptur-Nummern im Menü-Manager MM2715

Zutaten für 10 Personen:

	Zutat	Art.-Nr.	Menge
	Couscous	594177	400 g
	Trinkwasser		1,2 L
Bio	Gemüsebrühe	746816	20 g
Bio	Cherry Tomate	465274	350 g
Bio	Karotten frisch	465151	350 g
Bio	Paprika Mix frisch	465281	350 g
	Pflanzenöl	690935	50 g
Bio	Orangensaft	495899	150 g
	Kichererbsen	468817	350 g
Bio	Limetten	464901	100 g
Bio	Petersilie	467520	30 g
	Halloumi Käse	952989	750 g
	Salz, Pfeffer, Kümmel		Nach Bedarf

Zubereitung:

1. Couscous waschen, abtropfen lassen. Brühe zum Kochen bringen, Couscous zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Gemüse waschen, putzen. Karotten schräg in Scheiben schneiden, Paprika in Streifen schneiden, Tomaten halbieren.
3. Karotten und Paprika etwa 5 Minuten in Öl anbraten, mit Orangensaft ablöschen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
4. Tomaten und Kichererbsen untermischen. Limettensaft zugeben und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig abschmecken.
5. Gegarten Couscous unterrühren und kurz vor dem Servieren die Petersilie unterheben.
6. Halloumi-Käse in passende Portionen schneiden. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 3 Minuten braten und zum Couscous reichen.

* Nur national verfügbare Artikel.