

Blumenkohl-“Couscous” mit Halloumi



► Beschreibung

Leichter Blumenkohlreis mit frischen Kräutern, Gurke, Tomaten und gebratenem Halloumi.

► Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 200 g veganer Halloumi (oder Nature-Tofu)
- 250 g Cherrytomaten
- 1 Gurke
- 1 Bund Basilikum oder Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

► Zubereitung

1. Blumenkohl in der Küchenmaschine fein hacken (wie Couscous).
2. In einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten, bis er weich, aber noch locker ist.
3. Halloumi in Würfel schneiden und goldbraun braten.
4. Cherrytomaten und Gurke würfeln, mit dem Blumenkohlreis vermengen.

5. Mit Halloumi und frischen Kräutern servieren.

► Zusatzinfos

Leicht, sättigend und perfekt für heiße Sommertage.

Erstellt mit der ZUTATO-App

