

## â??Buddha Bowlâ?? mit Halloumi-KÃse

### Description

Fertig in 30 Minuten

845 kcal, 35 g EiweiÃ?, 56 g Fett, 47 g KH

Zutaten FÃ¼r 2 Portionen

80 g Couscous

Salz

4 EL OlivenÃ¶l

2 EL Zitronensaft

4 EL TK-KrÃuter z.B. Petersilie

400 g Karotte

20 g Ingwer frisch, Bio

2 TL Kurkumapulver

Pfeffer frisch gemahlen

2 TL Ahornsirup

1 Bio-Orange

150 g Sojajoghurt Natur, ungesÃ¼Ã?t

2 EL Mandeln

200 g Halloumi GrillkÃse

10 BlÃtter Minze

default watermark

### Zubereitung

Couscous mit 160-180 ml kochendem Wasser ÃbergieÃen, salzen, etwa 5 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern, 1 EL OlivenÃ¶l, Zitronensaft und die KrÃuter unterÃhren.

MÃhren schÃlen und grob raspeln. Ingwer abspÃlen, fein wÃrfeln. MÃhren, Ingwer, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Ahornsirup und 2 EL OlivenÃ¶l verrÃhren.

Orange abspÃlen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Joghurt, 2 EL Orangensaft und 1-2 TL Schale verrÃhren. Mandeln hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrÃsten.

Halloumi in etwa 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Restliches Ãl in einer Pfanne erhitzen, Halloumi darin goldbraun braten.

Couscous, MÃhrensalat und Halloumi anrichten. Joghurt, Mandeln und Minze darÃbergeben.

### Category

1. Vegetarisch

### Date Created

Januar 1, 2019

### Author

jeanny

*default watermark*