



Halloumi mit Apfel-Zwiebel-Chutney

und indischem Ofengemüse



30-40min



2 Personen

In keinem Land gibt es so viele verschiedene vegetarische Gerichte wie in Indien. Mit ihren köstlichen Gewürzmischungen sind sie ein Erlebnis für alle Sinne. Ob Blumenkohl und Kartoffeln aus dem Ofen oder knusprig gebratener Halloumi: Auch du kannst heute dank der köstlichen Tandoori-Masala-Mischung eine kleine Indienreise antreten. Frische Petersilie und ein fruchtig-süßes Zwiebelchutney sind die perfekte Ergänzung.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Apfel
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1 Packung Halloumi ⁷
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

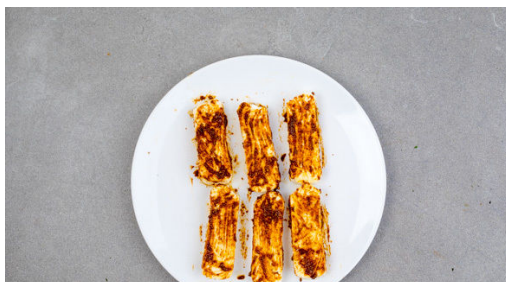
Nährwertangaben pro Portion

Energie 899kcal, Fett 52.1g, Kohlenhydrate 67.8g, Eiweiß 34.8g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in 2-3cm breite Spalten schneiden. Den **Blumenkohl** in ca. 3cm große Röschen schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, **2/3 der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz vermengen und ca. 25Min. im Ofen goldbraun rösten.



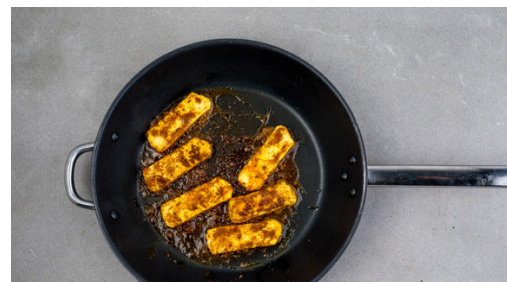
4. Halloumi würzen

Den **Halloumi** längs in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden und mit der **restlichen Gewürzmischung** einreiben.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden, dann in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Inzwischen den **Apfel** schälen und vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Die **Apfelviertel** in 1-2cm große Stücke schneiden.



5. Halloumi braten

Den **Halloumi** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun braten.



3. Chutney kochen

Die **Apfelstücke** und 1-2TL (braunen) Zucker zu den **Zwiebeln** in den Topf geben und den Zucker schmelzen lassen. **1TL Sesam**, 3-4EL Essig und 50ml Wasser hinzufügen und aufkochen lassen. Das **Chutney** ca. 15Min. abgedeckt köcheln lassen, ggf. mehr Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Halloumi**, das **Ofengemüse** und das **Chutney** auf Tellern verteilen und mit der **Petersilie** garniert servieren.