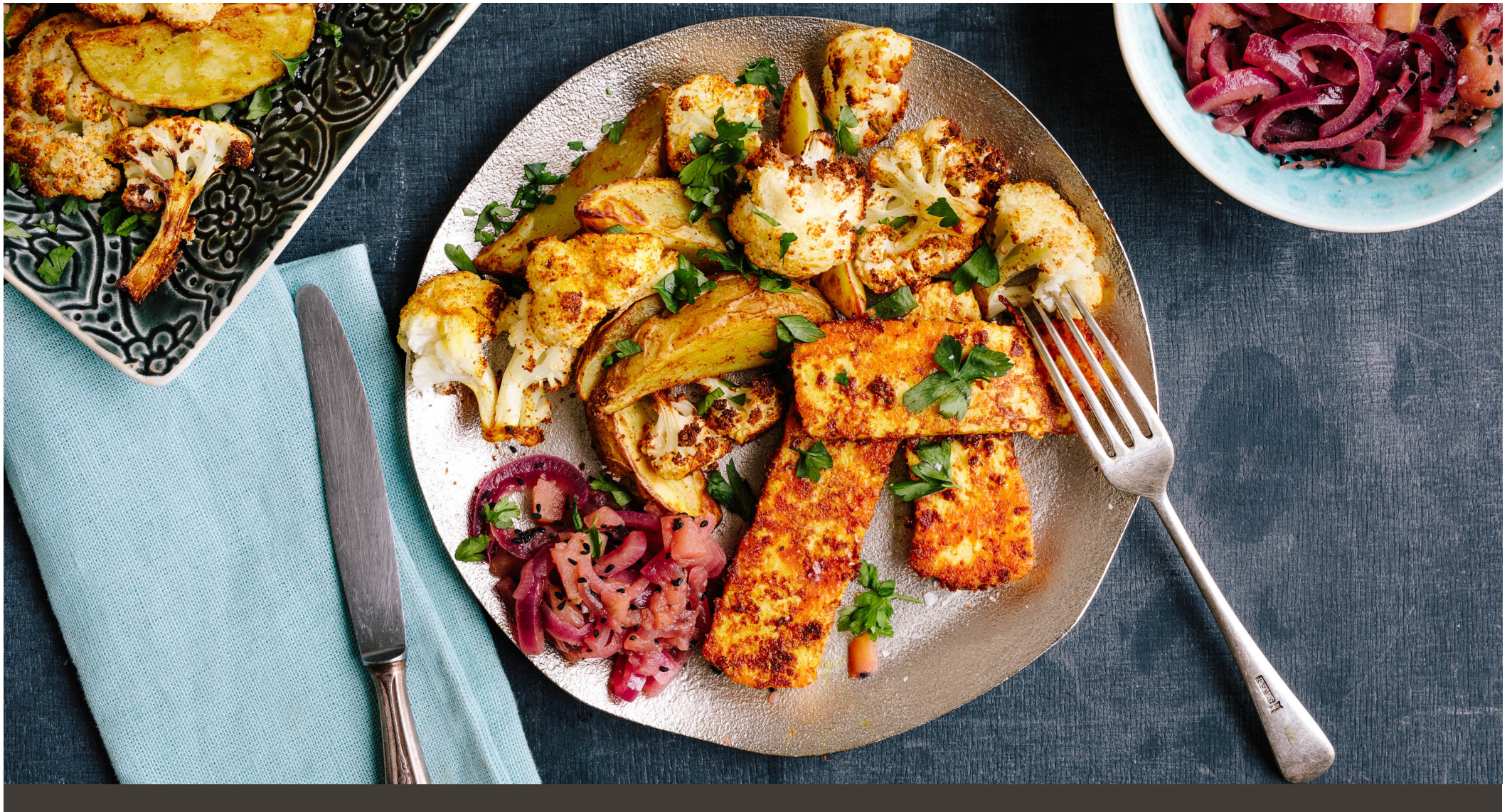




Halloumi mit Apfel-Zwiebel-Chutney

und indischem Ofengemüse



30-40min



3-4 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.

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 kleine Blumenkohl
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 3 rote Zwiebeln
- 1 Apfel
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 2 Packungen Halloumi ⁷
- 10g Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 100ml Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

Allergene

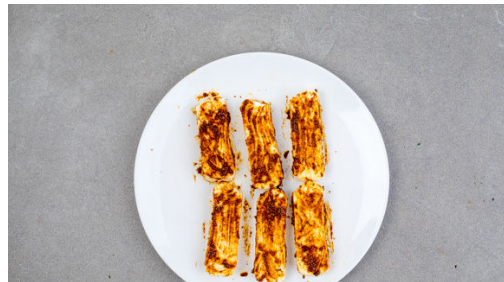
Nährwertangaben pro Portion

Energie 869kcal, Fett 50.5g,
Kohlenhydrate 67.5g, Eiweiß 32.4g



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** mit 2EL Olivenöl, **2/3 der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen ca. 25Min. im Ofen goldbraun rösten. Die Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



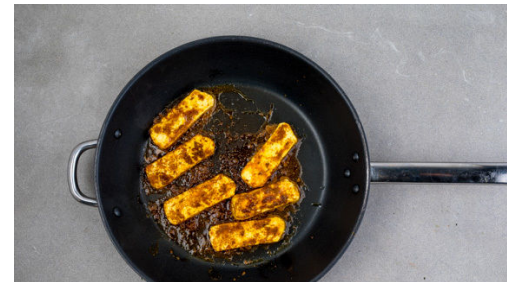
4. Halloumi würzen

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. In einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Inzwischen die **Äpfel** schälen und vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Die **Apfelviertel** in 1-2cm große Stücke schneiden schneiden.



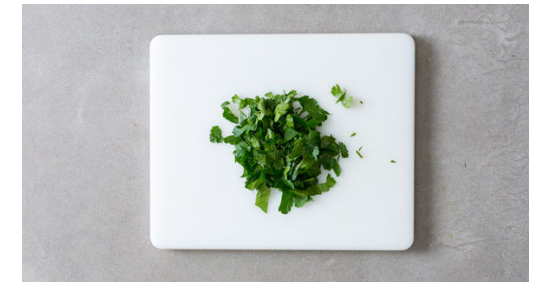
5. Halloumi braten

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



3. Chutney kochen

Die **Apfelstücke** und 1EL (braunen) Zucker zu den **Zwiebeln** in den Topf geben und den Zucker schmelzen lassen. **1TL Sesam**, ca. 100ml Essig und 100ml 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.