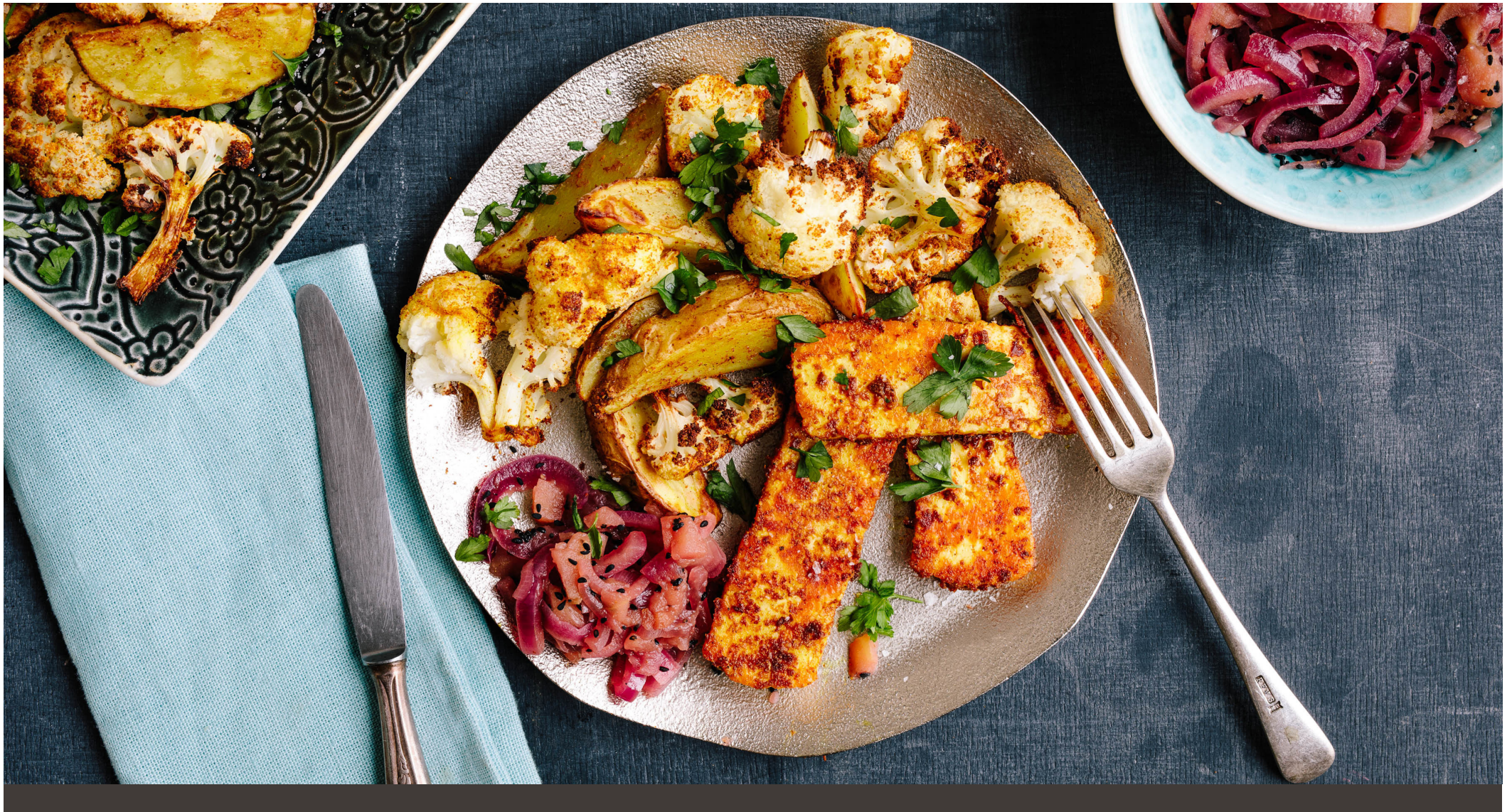




Halloumi mit Apfel-Zwiebel-Chutney

und indischem Ofengemüse



30-40min



3-4 Personen

Kein Land hat so viele verschiedene vegetarische Gerichte wie 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- (brauner) Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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.

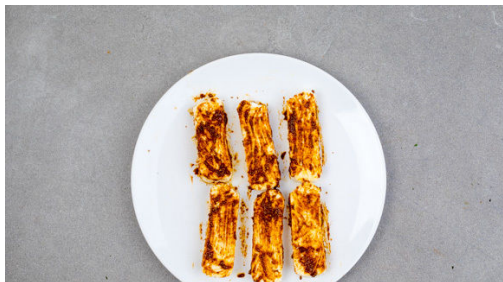
Nährwertangaben pro Portion

Energie 824kcal, Fett 43.1g, Kohlenhydrate 64.1g, Eiweiß 37.2g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) 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 belegten Backblech mit 2EL Olivenöl, ca. **2/3 der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz würzen und ca. 25Min. im Ofen goldbraun rösten.



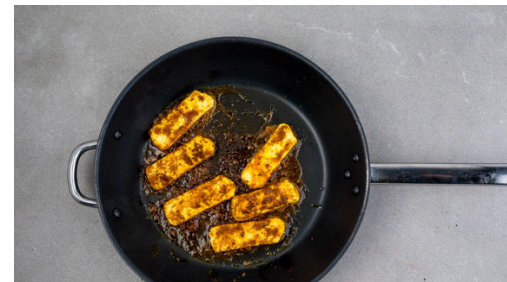
4. Halloumi würzen

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. In einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Währenddessen die **Äpfel** schälen und vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die **Apfelviertel** in dünne Scheiben schneiden.



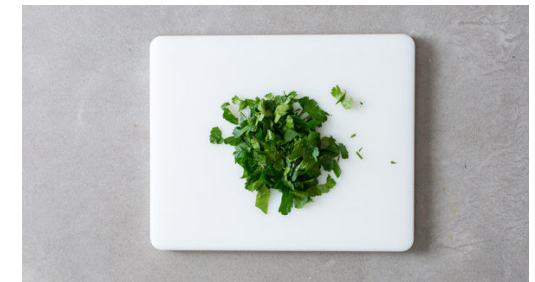
5. Halloumi braten

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



3. Chutney kochen

Die **Apfelscheiben** 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, dabei, falls nötig, mehr Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Den **Halloumi**, das **Ofengemüse** und das **Chutney** auf Tellern anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.