



Halloumi mit Apfel-Zwiebel-Chutney

und indischem Ofengemüse



30-40min



2 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

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Blumenkohl
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Apfel
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1 Packung Halloumi ⁷
- 10g frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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.

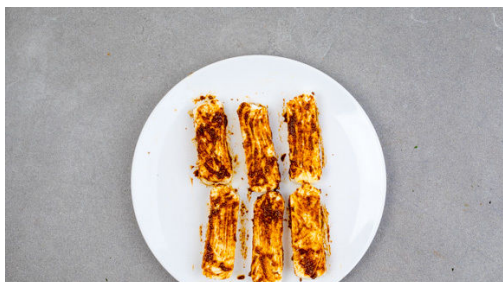
Nährwertangaben pro Portion

Energie 882kcal, Fett 47.0g, Kohlenhydrate 66.3g, Eiweiß 39.4g



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 1-2EL Olivenöl, ca. **2/3 der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz würzen und ca. 25Min. im Ofen goldbraun rösten.



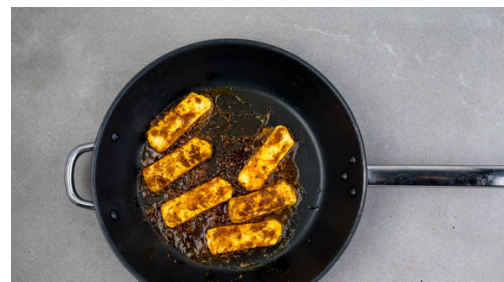
4. Halloumi würzen

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 den **Apfel** schälen und vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die **Apfelviertel** in dünne Scheiben schneiden.



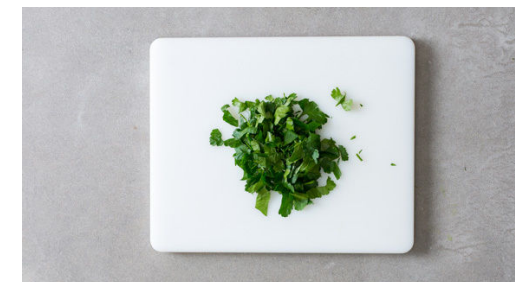
5. Halloumi braten

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



3. Chutney kochen

Die **Apfelscheiben** 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, 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.