

## 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.

## Was du von uns bekommst

- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 2 Blumenkohle
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 3 rote Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>
- 2 Packungen Halloumi <sup>7</sup>
- 10g Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäl器
- 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.

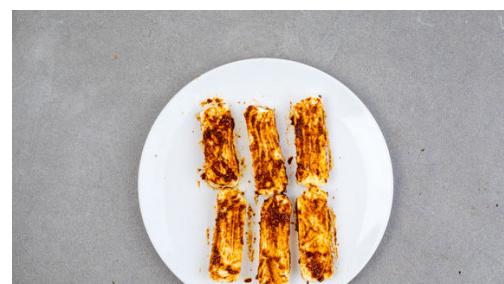
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 792kcal, Fett 43.0g, Kohlenhydrate 65.8g, Eiweiß 32.0g



**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.



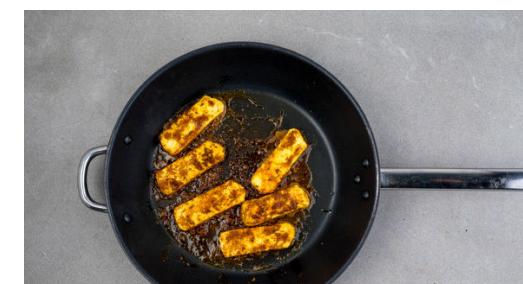
**2. Zwiebeln braten**

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.



**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.



**5. Halloumi braten**

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



**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.