



Halloumi auf gebackenem Gemüse

mit Kichererbsen, Oliven, Tomaten und Minzjoghurt



HELLO HALLOUMI

Halloumi ist die arabische Variante des uns besser bekannten Mozzarellas, ist jedoch fester und intensiver im Geschmack. Das Besondere: Er behält beim Erhitzen seine Form!



Zitrone



Knoblauchzehe



Zucchini



Tomate



grüne Oliven



Sahnejoghurt



Karotte



Halloumi



Petersilie



türkische Gewürzmischung



Kichererbsen



Minze

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Heute haben wir ein richtig **ballaststoffreiches** Gericht für Dich dabei. Quelle sind die Kichererbsen, aber auch in dem Gemüse steckt der Sattmacher. So unkompliziert unser Rezept ist, so lecker ist es übrigens auch: Karotten und Zucchini bekommen durch die türkische Gewürzmischung richtig viel Geschmack, Oliven und Tomaten bringen Frische ins Spiel. Der angebratene Halloumi und Minzjoghurt sind die absoluten i-Tüpfelchen. Guten Appetit!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Sieb**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 KAROTTEN ZUBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Karotten schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. **Karottenscheiben** mit der **Hälfte** der **Gewürzmischung, Salz*, Pfeffer*** und **Öl*** mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 5 Min. backen.

In der Zwischenzeit mit der **Zucchini** fortfahren.



2 ZUCCHINI SCHNEIDEN

Enden der **Zucchini** abschneiden.

Zucchini längs vierteln und in 1 cm große Würfel schneiden.

Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.

Kichererbsen und **Zucchini** mit restlicher **Gewürzmischung, Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der ungeschälten **Knoblauchzehe** zu den **Karotten** in den Ofen geben und weitere 6 – 9 Min. backen.



3 KRÄUTER HACKEN

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden. **Zitrone** halbieren, eine Hälfte entsaften, die andere Hälfte in Spalten schneiden.

Minz- und **Petersilienblätter** getrennt voneinander fein hacken.



4 HALLOUMI ANBRATEN

Halloumi in 1 cm breite Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne **Öl*** erwärmen. **Halloumischeiben** zufügen und je Seite 1 – 2 Min. goldgelb braten.



5 MINZJOGHURT ZUBEREITEN

Knoblauch nach ca. 8 Min. aus dem Ofen nehmen, abziehen und die Hälfte davon in den **Joghurt** pressen. Mit **Minze, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und verrühren.



6 ANRICHTEN

In einer großen Schüssel **Ofengemüse, Petersilie, Tomatenwürfel, Oliven, 2 EL Zitronensaft, Salz*, Pfeffer*** und **Olivenöl*** vermischen. Auf Teller verteilen. **Halloumi** daraufgeben und mit **Minz-Knoblauch-Joghurt** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotten NL	2	3	4
türkische Gewürzmischung	4 g	6 g	8 g
Zucchini ES NL	1	1	2
Kichererbsen (Dose)	1	1 ½	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
grüne Oliven	50 g	90 g	120 g
Tomate ES MA	2	3	4
Zitrone ES	1	1	1
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Halloumi 5)	200 g	300 g	400 g
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 1 und 6	je 1 EL	je 1 ½ EL	je 2 EL
Öl* für Schritt 4			½ EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	3.031 kJ/725 kcal
Fett	6 g	40 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	22 g
Kohlenhydrate	6 g	41 g
- davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	6 g	42 g
Ballaststoffe	3 g	17 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande MA: Marokko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!