



Tandoori-Halloumi

mit Bombay-Gemüse und Zwiebelchutney



30-40min



2 Personen

Kein anderes Land bietet so eine große Vielfalt an vegetarischen Gerichten wie Indien! Zum knusprigen Halloumi servieren wir würziges Röstgemüse aus dem Backrohr, das in herrlich duftenden Gewürzen, wie z.B. Ingwer, Koriander und Kurkuma gart. Außerdem haben wir uns an der indischen Trickkiste bedient und ein süß-säuerliches Chutney aus roten Zwiebeln und Äpfeln eingekocht. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- Halloumi ⁷
- Karfiol
- Schwarzkümmel
- rote Zwiebeln
- Apfel
- Kartoffeln
- Shantis Tandoori Masala
- frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

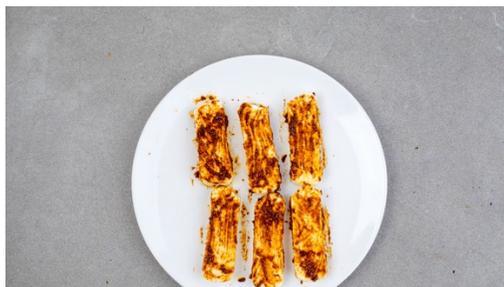
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 799.0kcal, Fett 48.1g, Eiweiß 34.8g, Kohlenhydrate 50.6g



1. Gemüse rösten

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Kartoffeln** waschen und Spalten schneiden. **Karfiol** in kleine Röschen aufteilen. Beides mit 1EL Öl und der **Hälfte** der **Gewürzmischung** vermengen. Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 25Min. im Rohr rösten.



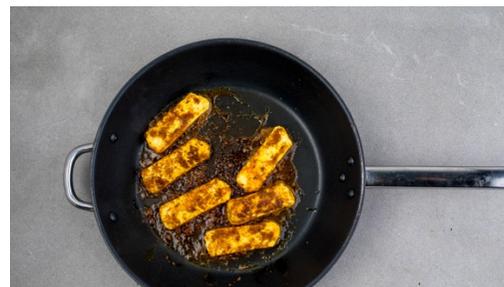
4. Halloumi marinieren

Den **Halloumi** längs in 1cm breite Scheiben schneiden und mit der übrigen **Gewürzmischung** sowie 1EL Öl vermengen. Kurz ziehen lassen.



2. Zwiebeln schneiden

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Apfel** schälen, vierteln und das Kerngehäuse herauschneiden. Anschließend in 0,5cm große Würfel schneiden. 1-2EL Olivenöl in einem mittelgroßen Topf mittelhoch erhitzen. Dann die **Zwiebelstreifen** darin ca. 2-3Min anbraten.



5. Halloumi braten

Eine große Pfanne mit 1EL Öl mittelhoch erhitzen. **Halloumi** von beiden Seiten je ca. 1-2Min. anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.



3. Chutney kochen

Apfelwürfel und 1-2TL (wenn möglich braunen) Zucker mit in den Topf geben und so lange anbraten, bis der Zucker schmilzt. 1TL **Schwarzkümmel** dazu geben und alles mit 4EL hellem Essig und 50ml Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 15min. einköcheln lassen. Ggf. Wasser nachgießen. Das **Chutney** nach der Kochzeit kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Petersilie hacken

Inzwischen **Petersilienblätter** ohne harte Stiele grob hacken. **Röstgemüse** mit **Halloumi** auf Teller anrichten, **Petersilie** über das **Gemüse** streuen und das **Chutney** dazu reichen.