

Halloumi auf Kichererbsengemüse dazu Oliven-Tomaten-Salat und Petersilie Joghurt

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.527 kj/843 kcal • Tag 3 kochen

6



Rüebli



Halloumi



Zitrone



Knoblauchzehe



Petersilie



Orientalische
Gewürzmischung



Kichererbsen



Zucchini



Tomaten



grüne Oliven



Naturjoghurt



Gewürzmischung
"Harissa"

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 2 kleine Schüsseln, Knoblauchpresse, Gemüseschäler, Sieb, 1 grosse Bratpfanne und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Halloumi 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Orientalische Gewürzmischung	1 x 4 g	2 x 4 g
Kichererbsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Zucchini	1 x 330 g	2 x 330 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
grüne Oliven	1 x 70 g	2 x 70 g
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 2 g	1 x 4 g
Öl* für Schritt 2	2 EL	4 EL
Öl* für Schritt 3, 4 und 5	je 1 EL	je 2 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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	465 kJ/111 kcal	3.527 kJ/843 kcal
Fett	7.03 g	53.39 g
– davon ges. Fettsäuren	2.39 g	18.13 g
Kohlenhydrate	5.37 g	40.77 g
– davon Zucker	2.40 g	18.20 g
Eiweiss	5.54 g	42.08 g
Salz	0.345 g	2.618 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene : 5) Milch.



Zucchini schneiden

Enden der **Zucchini** abschneiden. **Zucchini** längs vierteln und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Rüebli schälen, schräg in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Kichererbsen in ein Sieb geben und unter **fliessendem Wasser** abspülen, bis es klar durch läuft.



Karotten zubereiten

In einer grossen Schüssel **Kichererbsen**, **Rüebli** und **Zucchini** mit 2 EL [4 EL] **Öl*** und der **Orientalische Gewürzmischung** vermischen. **Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 15 – 17 Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** weich ist. Die ungeschälte **Knoblauchzehe** zu dem **Gemüse** in den Ofen geben und 10 Min. mitbacken.



Oliven entsteinen

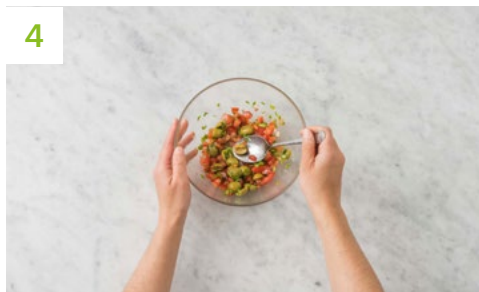
Halloumi in 1 cm breite Scheiben schneiden und in der Schüssel aus Schritt 1 mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und **Harrissa-Gewürzmischung** marinieren lassen.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Oliven halbieren.

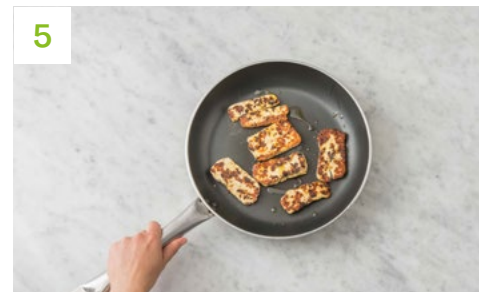
Zitrone längs halbieren und in 6 [12] Spalten schneiden.

Petersilienblätter fein hacken.



Dressing verrühren

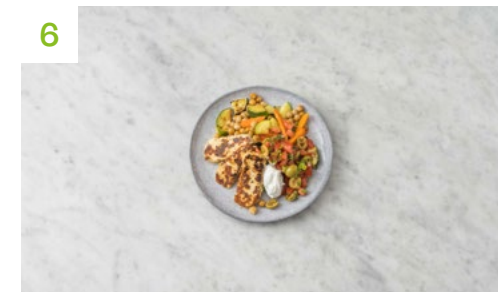
Knoblauch aus dem Ofen nehmen, abziehen und in eine grosse Schüssel pressen. Gepressten **Knoblauch** mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, **Pfeffer*** und **Salz*** zu ein **Dressing** verrühren. **Tomatenwürfel**, **Petersilie** und **Oliven** dazugeben und mit dem **Dressing** vermengen.



Halloumi anbraten

In einer zweiten kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und verrühren.

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen. **Halloumischeiben** hinzufügen und je Seite 1– 2 Min. goldbraun braten.



Anrichten

Ofengemüse auf Teller verteilen. **Tomaten-Olivensalat** darauf anrichten. **Halloumi** drauf geben und mit restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete

C'est parti

Laver les légumes.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 2 petits saladiers, 1 presse-ail, 1 économètre, 1 passoire, 1 râpe à légumes et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Halloumi 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Mélange d'épices orientales	1 x 4 g	2 x 4 g
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Olives vertes	1 x 70 g	2 x 70 g
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 2 g	1 x 4 g
Huile* pour l'étape 2	2 cs	4 cs
Huile* pour les étapes 3, 4 et 5	1 cs chaque	2 cs chaque
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1 000 g)
Valeur calorique	465 kJ/111 kcal	3 527 kJ/843 kcal
Graisse	7.03 g	53.39 g
- dont acides gras saturés	2.39 g	18.13 g
Glucides	5.37 g	40.77 g
- dont sucre	2.40 g	18.20 g
Protéines	5.54 g	42.08 g
Sel	0.345 g	2.618 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 5) lait.



1 Couper la courgette

Retirer les extrémités de la courgette. Couper la courgette en quatre dans la longueur puis en dés d'1 cm.

Éplucher la carotte et la couper en biais en lamelles de 0.5 cm d'épaisseur.

Verser les pois chiches dans une passoire et rincer à l'eau jusqu'à ce qu'elle soit claire.



4 Mélanger la vinaigrette

Sortir l'ail du four, le peler et le presser dans un grand saladier. Mélanger l'ail pressé avec 1 cs [2 cs] d'huile*, le jus de 1 [2] tranche de citron, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une vinaigrette. Ajouter les dés de tomates, le persil et les olives, puis mélanger avec la vinaigrette.



2 Préparer les carottes

Dans un grand saladier, mélanger les pois chiches, les carottes et les courgettes avec 2 cs [4 cs] d'huile* et le mélange d'épices orientales.

Répartir les légumes sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et enfourner 15 à 17 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter l'ail non pelé aux légumes dans le four et cuire le tout 10 min.



5 Faire revenir l'halloumi

Mélanger dans un deuxième petit saladier le yaourt avec du sel* et du poivre*.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle. Ajouter les tranches d'halloumi et faire frire chaque côté 1 à 2 min. jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



3 Dénoyer les olives

Couper l'halloumi en tranches d'1 cm de large et faire mariner dans le saladier de l'étape 1 avec 1 cs [2 cs] d'huile* et le mélange d'épices Harissa.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en dés d'env. 1 cm.

Couper les olives en deux.

Couper le citron en deux dans la longueur, puis en 6 [12] tranches.

Hacher finement les feuilles de persil.



6 Dresser

Dresser les légumes dans les assiettes. Garnir de la salade de tomates et d'olives. Recouvrir d'halloumi et déguster avec les quartiers de citron restants.

Bon appétit