



# 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!*



Rüebli



Halloumi



Zitrone



Knoblauchzehe



Minze



Kichererbsen



Zucchini



Tomate



grüne Oliven



Orientalische Gewürzmischung



Joghurt



Gewürzmischung „Harissa“

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du ausserdem **Backbleche, Backpapier, kleine Schüssel, Sieb**, und **grosse Schüssel**.



## 1 ZUCCHETTI SCHNEIDEN

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

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 durchläuft.



## 2 RÜEBLI ZUBEREITEN

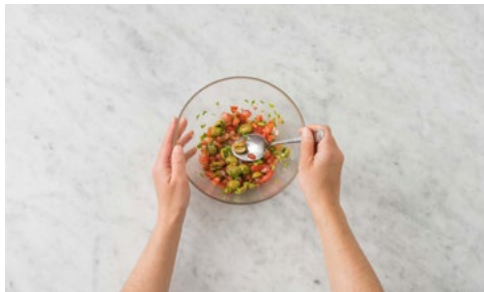
In einer grossen Schüssel **Kichererbsen, Rüebli** und **Zucchini** mit 2 EL [4 EL] **Öl\*** und **Orientalischer Gewürzmischung** vermischen. **Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 15 – 17 Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** weich ist. Den ungeschälten **Knoblauch** zum **Gemüse** in den Ofen geben und 10 Min. mitbacken.



## 3 HALLOUMI MARINIEREN

**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.

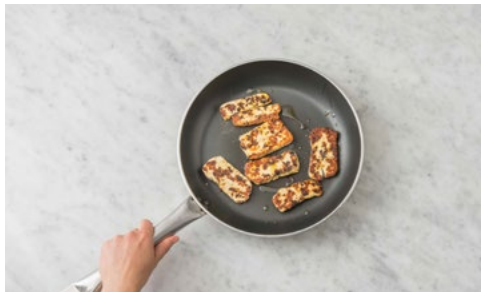
**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm grosse Würfel schneiden. **Oliven** halbieren. **Zitrone** längs halbieren und in 6 [12] Spalten schneiden. **Minz** fein hacken.



## 4 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] **Zitronenspalten** und **Pfeffer\*** und **Salz\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Tomatenwürfel** und **Oliven** dazugeben und mit dem **Dressing** vermengen.



## 5 HALLOUMI ANBRATEN

In einer zweiten kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Minze, Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und verrühren. In einer großen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Halloumischeiben** zufügen und je Seite 1 – 2 Min. goldbraun braten.



## 6 ANRICHTEN

Ofengemüse auf Teller verteilen. **Tomaten-Oliven-Salat** darauf anrichten. **Halloumi** daraufgeben und mit **Minzjoghurt** und restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

**En Guete!**

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	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
Minze ☉	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	220 g	2 x	220 g
Tomate	1 x	100 g	2 x	100 g
grüne Oliven	1 x	60 g	1 x	120 g
Joghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Gewürzmischung „Harrissa“	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 1 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	494 kJ/118 kcal	3.446 kJ/824 kcal
Fett	7.52 g	52.50 g
– davon ges. Fettsäuren	2.58 g	17.99 g
Kohlenhydrate	5.81 g	40.56 g
– davon Zucker	2.54 g	17.76 g
Eiweiss	5.87 g	40.95 g
Salz	0.50 g	3.54 g

### ALLERGENE

5) Milch

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



# HALLOUMI ON BAKED VEGETABLES

with chickpeas, olives, tomatoes and mint yoghurt



## HELLO HALLOUMI

*Halloumi is the Arabic variant of the mozzarella more familiar to us, though it's firmer and has a more intense taste. What's special: It keeps its shape when heated up!*



Carrots



Halloumi



Lemon



Garlic cloves



Mint



Chickpeas



Courgette



Tomato



Green olives



Oriental spice mix



Yoghurt



"Harissa" spice mix

30 - 40 minutes (depending on number of persons)

Level 1

Veggie

Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking.  
Wash the **fruit, vegetables** and **herbs**.  
You will also need: **baking trays, baking paper, a small bowl, a sieve** and **a large bowl**.



### 1 CHOP COURGETTE

Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).

Cut the ends off the **courgette**. Quarter the **courgette** lengthways and cut into 1 cm cubes. Peel **carrots** and cut diagonally into slices 0.5 cm thick. Put chickpeas in a sieve and rinse with **water** until it runs clear.



### 2 PREPARE CARROTS

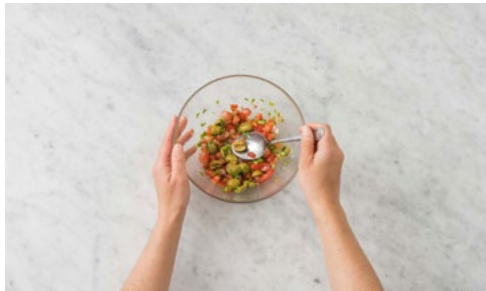
In a large bowl, **mix chickpeas, carrots** and **courgette** with 2 tbsp. [4 tbsp.] **oil\*** and **Oriental spice mix**. Put **vegetables** on a baking tray lined with baking paper and bake for 15-17 min. in the oven until the **vegetables** are soft. Add the unpeeled garlic to the **vegetables** in the oven and bake together for 10 min.



### 3 MARINATE HALLOUMI

Cut **halloumi** into slices 1 cm wide and marinate in the bowl from step 1 with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** and the **harissa spice mix**.

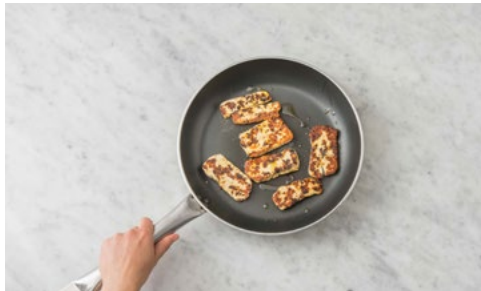
Cut the **tomato** in half, remove the stalk, then cut the **tomato halves** into 1 cm cubes. Halve the **olives**. Halve **lemon** lengthways and cut into 6 [12] **wedges**. Chop **mint** finely.



### 4 MIX DRESSING

Take the **garlic** out of the oven, peel it and press it into a large bowl. Mix pressed **garlic** with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\***, the **juice** of 1 [2] **lemon** wedges and **pepper\*** and **salt\*** to make a **dressing**.

Add diced **tomatoes** and **olives** and mix with the **dressing**.



### 5 SAUTÉ HALLOUMI

In a second small bowl, season the **yoghurt** with **mint, salt\*** and **pepper\*** and stir. Heat 1 tbsp [2 tbsp] **oil\*** in a large frying pan. Add **halloumi slices** and fry for 1-2 min. on each side until golden brown.



### 6 SERVE

Apportion **baked vegetables** onto plates. Add **tomato** and **olive** salad. Top with **halloumi** and enjoy with **mint yoghurt** and the remaining **lemon wedges**.

**Bon appetit!**

## SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Halloumi 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Mint 6)	1 x	10 g	1 x	10 g
Oriental spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Chickpeas	1 x	380 g	2 x	380 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Tomato	1 x	100 g	2 x	100 g
Green olives	1 x	60 g	1 x	120 g
Yoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
"Harissa" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Oil* for step 2		2 tbsp.		4 tbsp.
Oil* for steps 3, 4 and 5		1 tbsp. each		1 tbsp. each
Salt*, pepper*				According to taste

\* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]  
6) Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	494 kJ / 118 kcal	3,446 kJ / 824 kcal
Fat	7.52 g	52.50 g
- incl. saturated fats	2.58 g	17.99 g
Carbohydrate	5.81 g	40.56 g
- incl. sugar	2.54 g	17.76 g
Protein	5.87 g	40.95 g
Salt	0.50 g	3.54 g

### ALLERGENS

5) Milk

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



# HALLOUMI ET LÉGUMES AU FOUR

avec pois chiches, olives, tomates et yaourt à la menthe



## HELLO HALLOUMI

*L'halloumi est la variante arabe de la mozzarella que nous connaissons mieux. Il est cependant plus ferme et son goût plus intense. Sa particularité : il garde sa forme quand on le fait chauffer.*



Carotte



Halloumi



Citron



Gousse d'ail



Menthe



Pois chiches



Courgette



Tomate



Olives vertes



Mélange d'épices orientales



Yogourt



Mélange d'épices « Harissa »

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

Veggie

# C'EST PARTI

Se laver soigneusement les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes avant de cuisiner.

Laver les **fruits**, les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, vous aurez également besoin **d'une plaque de four**, de **papier de cuisson**, **d'un petit bol**, **d'une passoire** et **d'un grand saladier**.



## 1 COUPER LES COURGETTES

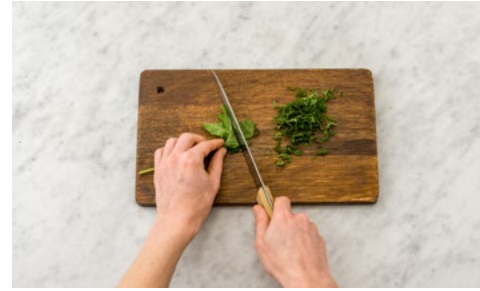
Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

**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 les rincer à l'**eau** jusqu'à ce qu'elle soit claire.



## 2 PRÉPARER LES CAROTTES

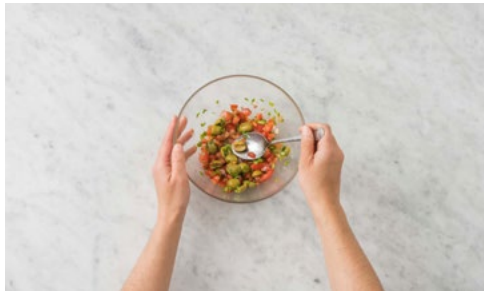
Dans un grand **saladier**, **mélanger les pois chiches**, les **carottes** et les **courgettes** avec 2 cs [4 cs] d'**huile\*** et le **mélange d'épices orientales**. Répartir les **légumes** sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et enfourner 15 à 17 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter l'**ail** non pelé aux **légumes** dans le four et cuire le tout 10 min.



## 3 FAIRE MARINER L'HALLOUMI

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

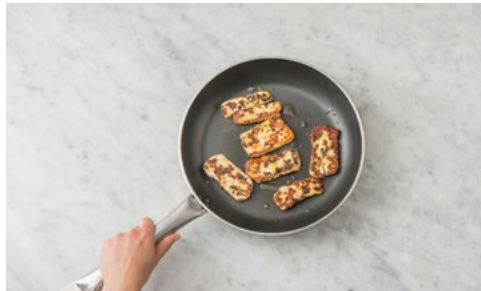
Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et couper les moitiés en dés d'1 cm. Coupez les **olives** en deux. Couper le **citron** en deux dans le sens de la longueur et le couper en 6 [12] tranches puis hacher finement la **menthe**.



## 4 PRÉPARER 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] tranches de **citron**, du **sel\*** et du **poivre\*** afin d'obtenir une **vinaigrette**.

Ajouter les dés de **tomates** et les **olives** puis mélanger avec la **vinaigrette**.



## 5 FAIRE REVENIR L'HALLOUMI

Mélanger dans un deuxième petit bol le yaourt avec la **menthe**, du **sel\*** et du **poivre\***.

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



## 6 DRESSER

Dresser les **légumes** dans les assiettes. Servir avec la **salade de tomates** et d'**olives**. Dresser dessus l'**halloumi** et déguster avec le yaourt à la **menthe** et les quartiers de **citron** restants.

**Bon appétit !**

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
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
Menthe 6)	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	220 g	2 x	220 g
Tomate	1 x	100 g	2 x	100 g
Olives vertes	1 x	60 g	1 x	120 g
Yaourt 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		1 cs chaque
Sel*, poivre*				selon les goûts

\* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

6) 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	494 kJ/118 kcal	3 446 kJ/824 kcal
Graisse	7,52 g	52,50 g
- dont acides gras saturés	2,58 g	17,99 g
Glucides	5,81 g	40,56 g
- dont sucre	2,54 g	17,76 g
Protéines	5,87 g	40,95 g
Sel	0,50 g	3,54 g

## ALLERGÈNES

5) lait

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)