

# Halloumi auf rauchigem Kichererbsengemüse dazu Oliven-Tomaten-Salat und Joghurtdip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.539 kj/846 kcal • Tag 3 kochen

3



Rüebli



Halloumi



Zitrone



Knoblauchzehe



Petersilie



Gewürzmischung  
„Souflaki“



Kichererbsen



Zucchini



Tomaten



grüne Oliven



Naturjoghurt



Gewürzmischung  
"Harissa"



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# 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
Gewürzmischung „Souflaki“	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	2 x 2 g
Öl*	Angaben im Text	
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	3.539 kJ/846 kcal
Fett	7.03 g	53.50 g
– davon ges. Fettsäuren	2.38 g	18.14 g
Kohlenhydrate	5.40 g	41.06 g
– davon Zucker	2.42 g	18.44 g
Eiweiss	5.54 g	42.19 g
Salz	0.705 g	5.366 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.

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



## 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 **Gewürzmischung „Hello Souflaki“** 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.



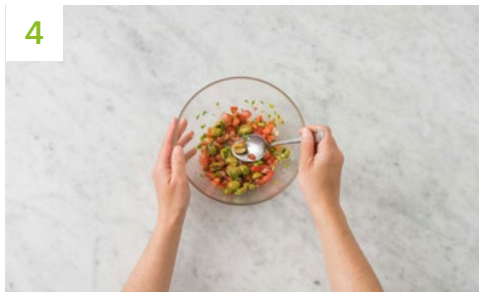
## Oliven entsteinen

**Halloumi** in 1 cm breite Scheiben schneiden und in der Schüssel aus Schritt 1 mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** und **Gewürzmischung „Harissa“** marinieren lassen.

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

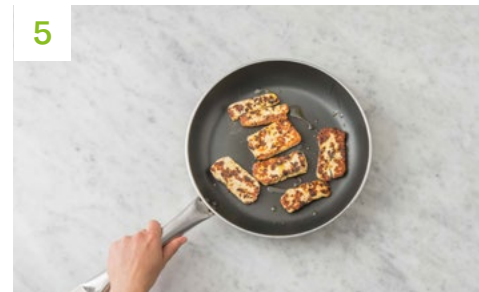
**Zitrone** längs halbieren und in 6 [12] Spalten schneiden.

**Petersilienblätter** fein hacken.



## Dressing verrühren

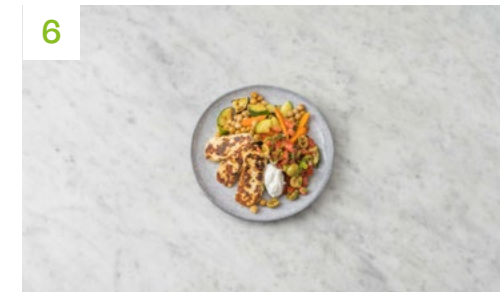
**Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, abziehen und in eine grosse Schüssel pressen. Gepressten **Knoblauch** mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, **Pfeffer\*** und **Salz\*** zu ein **Dressing** verrühren. **Tomatenwürfel**, **Petersilie** und **Oliven** dazugeben und mit dem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

## En Guete!

# Halloumi on smoky chickpeas and vegetables, served with olive and tomato salad and yoghurt dip

Vegetarian 30 – 40 minutes • 3.539 kj/846 kcal • Cook on day 3

3



Carrot



Halloumi



Lemon



Garlic cloves



Parsley



“Souvlaki” spice mix



Chickpeas



Courgette



Tomatoes



Green olives



Natural yoghurt



“Harissa” spice mix



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Oil\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

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

## What you need

1 baking tray with baking paper, 2 small bowls, garlic press, vegetable peeler, sieve, 1 large frying pan and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Carrot	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
Parsley	1 x 10 g **	1 x 10 g
"Souvlaki" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Chickpeas	1 x 380 g	2 x 380 g
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Green olives	1 x 70 g	2 x 70 g
Natural yoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
"Harissa" spice mix	1 x 2 g	2 x 2 g
Oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	465 kJ/111 kcal	3.539 kJ/846 kcal
Fat	7.03 g	53.50 g
- incl. saturated fats	2.38 g	18.14 g
Carbohydrate	5.40 g	41.06 g
- incl. sugar	2.42 g	18.44 g
Protein	5.54 g	42.19 g
Salt	0.705 g	5.366 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 5)** Milk.

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



## Chop courgette

Cut the ends off the **courgette**. Quarter the **courgette** lengthways and cut it into 1 cm cubes.

Peel **carrots** and cut diagonally into slices 0.5 cm thick.

Put **chickpeas** in a sieve and rinse with **running water** until it runs clear.



## Prepare carrots

In a large bowl, mix **chickpeas**, **carrots** and **courgette** with 2 tbsp. [4 tbsp.] **oil\*** and the "**Hello Souvlaki**" **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** cloves to the **vegetables** in the oven and bake together for 10 min.



## Stone olives

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 **tomatoes** in half, remove the stalk and cut into approx. 1 cm cubes. Halve the **olives**.

Halve **lemon** lengthways and cut it into 6 [12] wedges.

Finely chop the **parsley** leaves.



## 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**, **parsley** and **olives**, and mix with the **dressing**.



## Sauté halloumi

In a second small bowl, season the **yoghurt** with **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.



## Serve

Apportion **baked vegetables** onto plates. Arrange **tomato** and **olive salad** on top. Top with **halloumi** and enjoy with the **yoghurt dip** and the rest of the **lemon wedges**.

**Bon appetit!**

# Halloumi sur pois chiches fumés, servi avec une salade d'olives et de tomates et une sauce au yogourt

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.539 kJ/846 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



Carottes



Halloumi



Citron



Gousse d'ail



Persil



Mélange d'épices  
« Souflaki »



Pois chiches



Courgettes



Tomates



Olives vertes



Yogourt nature



Mélange d'épices  
« Harissa »



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingédients à toujours avoir chez soi  
huile\*, sel\*, poivre\*

# 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 bols, 1 presse-ail, 1 économe, 1 passoire, 1 râpe à légumes et 1 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 « Souflaki »	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	2 x 2 g
Huile*	Détails dans le texte	
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	3.539 kJ/846 kcal
Lipides	7.03 g	53.50 g
- dont acides gras saturés	2.38 g	18.14 g
Glucides	5.40 g	41.06 g
- dont sucre	2.42 g	18.44 g
Protéines	5.54 g	42.19 g
Sel	0.705 g	5.366 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.

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



### 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.



### Préparer les carottes

Dans un saladier, mélanger pois chiches, carottes et courgettes avec 2 cs [4 cs] d'huile\* et le mélange d'épices « Hello Souflaki ».

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.



### Dénoyauter les olives

Couper le 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.

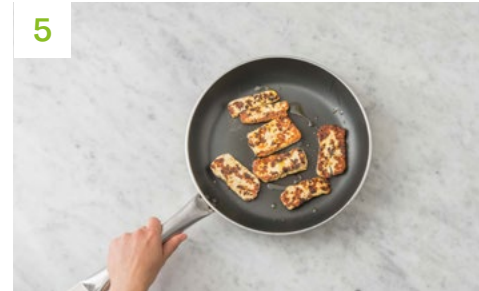
Couper le citron en deux dans la longueur, puis en 6 [12] tranches.

Hacher finement les feuilles de persil.



### Mélanger la vinaigrette

Sortir l'ail du four, le peler et le presser dans un 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.



### Faire revenir l'halloumi

Mélanger dans un deuxième bol le yogourt avec du sel\* et du poivre\*.

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



### Dresser

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

**Bon appétit !**