



# Honig-Rosmarin-Halloumi mit Ajvargemüse dazu Knoblauchfladenbrot

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 3.249 kj/776 kcal • Tag 3 kochen

8



-  Halloumi
-  Gewürzmischung „Hello Mezze“
-  Aubergine
-  Knoblauchzehe
-  Rosmarinweig
-  Naturjoghurt
-  rote Peperoni
-  Ajvar
-  rote Zwiebel
-  Mini-Fladenbrot
-  Blütenhonig



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

**Gut, im Haus zu haben**  
Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Olivenöl\*, Wasser\*,  
Gemüsebouillonpulver\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

2 Backbleche mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Halloumi <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 2 g	1 x 4 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Rosmarinzwieg	1 x 10 g	1 x 10 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Ajvar <b>14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Mini-Fladenbrot <b>3) 15)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Blütenhonig	1 x 8 g	1 x 20 g
Öl*, Olivenöl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	593 kJ/142 kcal	3249 kJ/776 kcal
Fett	8.09 g	44.32 g
- davon ges. Fettsäuren	3.10 g	16.96 g
Kohlenhydrate	10.80 g	59.13 g
- davon Zucker	3.80 g	20.82 g
Eiweiss	6.30 g	34.51 g
Salz	0.835 g	4.574 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 :** **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **14)** Schwefeldioxide und Sulfit **15)** Weizen.

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



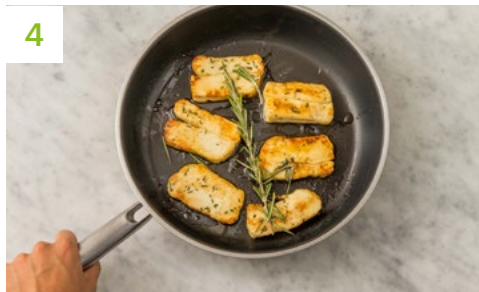
## Zu Beginn

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

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in 2 cm grosse Würfel schneiden.

**Peperoni** halbieren, entkernen und Hälften in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.

**Gemüse** mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** auf einem Backblech mit Backpapier verteilen, vermischen und ca. 25 Min. lang goldbraun backen.



## Halloumi braten

**Halloumi** in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Rosmarinzwieg** und **Halloumischeiben** in die Bratpfanne geben und **Halloumi** für ca. 2 – 3 Min. je Seite goldbraun anbraten.

Hitze reduzieren, **Honig** hinzugeben und weitere ca. 1 Min. erhitzen, bis alle **Halloumischeiben** rundherum mariniert sind.



## Sauce vorbereiten

**Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin 3 Min. glasig anbraten.

Mit 75 ml [150 ml] **Wasser\***, **Ajvar** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** ablöschen und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist.



## Gemüse fertigstellen

Die Bleche mit dem **Gemüse** und dem **Brot** aus dem Ofen nehmen.

**Gemüse** zu der **Ajvarsauce** in den Topf geben. Alles vorsichtig vermengen und ggf. warm halten.

Für den **Dip** den **Joghurt** mit **Gewürzmischung** „Hello Mezze“ in einer kleinen Schüssel verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



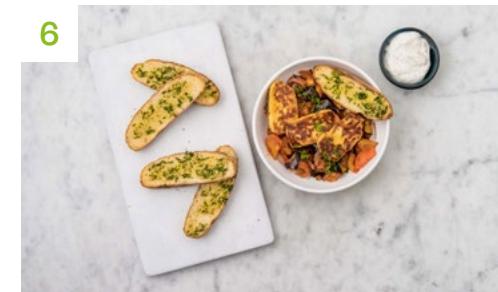
## Knoblauchbrot backen

**Knoblauchzehe** abziehen.

**Fladenbrot** in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

**Knoblauch** in eine kleine Schüssel pressen und mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** gut vermischen.

**Brotscheiben** mit **Knoblauchöl** bestreichen und für 5 – 10 Min. zu dem **Gemüse** in den Backofen geben, bis diese knusprig und leicht gebräunt sind.



## Anrichten

**Halloumi** mit **Ajvar-Gemüse** und **Brot** auf Teller verteilen.

Zusammen mit dem **Mezze-Dip** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!















# Honey and rosemary halloumi with ajvar vegetables served with garlic flat bread

Vegetarian 35-45 minutes • 3.249 kj/776 kcal • Cook on day 3



-  Halloumi
-  "Hello Mezze" spice mix
-  Aubergine
-  Garlic clove
-  Sprig of rosemary
-  Natural yoghurt
-  Red peppers
-  Ajvar
-  Red onion
-  Mini flat bread
-  Floral honey



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

**Good to have at hand**  
Pepper\*, salt\*, oil\*, olive oil\*, water\*, vegetable stock powder\*



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

2 baking trays with baking paper, 1 large pot, 1 large frying pan and 2 small bowls.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Halloumi <b>7</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Spice mix "Hello Mezze"	1 x 2 g	1 x 4 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Rosemary sprig	1 x 10 g	1 x 10 g
Plain yoghurt <b>7</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Ajvar <b>14</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Mini-pita bread <b>3) 15)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Floral honey	1 x 8 g	1 x 20 g
Oil*, olive oil*, water*, vegetable stock powder*	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	593 kJ/142 kcal	3.249 kJ/776 kcal
Fat	8.09 g	44.32 g
- incl. saturated fats	3.10 g	16.96 g
Carbohydrate	10.80 g	59.13 g
- incl. sugar	3.80 g	20.82 g
Protein	6.30 g	34.51 g
Salt	0.835 g	4.574 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:** **3)** Sesame seeds **7)** Milk (including lactose) **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat.

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



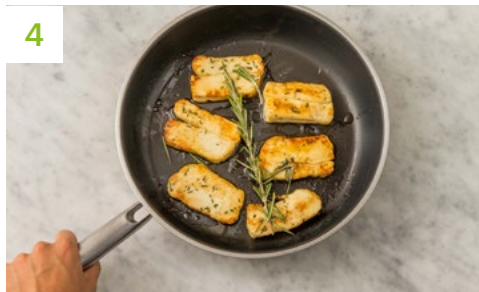
## Get started

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

Cut off the ends of the aubergine and cut it into 2 cm cubes.

Halve the pepper, remove the seeds and cut the halves into approx. 2 cm pieces.

Spread vegetables with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* on a baking tray with baking paper, mix together and bake for about 25 min. until golden brown.



## Fry the halloumi

Cut halloumi into slices approx. 1 cm thick.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan, add rosemary sprig and halloumi slices to the frying pan and fry halloumi for 2-3 min. each side until golden brown.

Reduce the heat, add honey and heat for approx. 1 min. more until all halloumi slices are marinated all around.



## Prepare the sauce

Peel and thinly slice the onion.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot and sauté onion strips for 3 min. until glazed.

Deglaze with 75 ml [150 ml] water\*, ajvar and 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and simmer for 2-3 min. more until the sauce has thickened slightly.



## Finish vegetables

Remove the trays of vegetables and bread from the oven.

Add the vegetables to the ajvar sauce in the pot. Carefully mix everything and keep warm if necessary.

For the dip, mix the yoghurt with the "Hello Mezze" spice mix in a small bowl and season with salt\* and pepper\*.



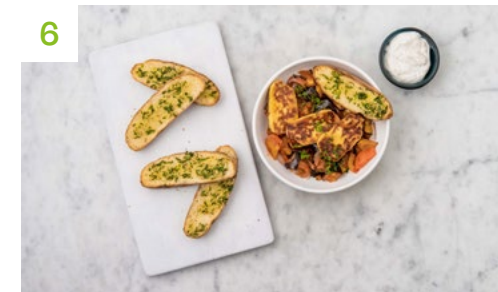
## Bake garlic bread

Peel the garlic.

Cut the pita bread into slices 2 cm thick.

Press garlic into a small bowl, and mix with 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*, some salt\* and pepper\*.

Coat bread slices with garlic oil and place in the oven with the vegetables for 5-10 min. until crisp and lightly browned.



## Serve

Apportion halloumi with ajvar vegetables and bread onto plates.

Enjoy together with the Mezze dip.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Halloumi au miel et au romarin avec des légumes à l'ajvar servi avec un pain pita ailé

Végétarien 35 – 45 minutes • 3.249 kj/776 kcal • Cuisiner au 3e jour

8



Halloumi



Mélange d'épices  
« Hello Mezzé »



Aubergine



Gousse d'ail



Branche de romarin



Yogourt nature



Poivrons rouges



Ajvar



Oignon rouge



Mini pain pita



Miel



Natürlicher  
Geschmack

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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**

Poivre\*, sel\*, huile\*, huile d'olive\*, eau\*,  
bouillon de légumes en poudre\*



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

2 plaques de cuisson avec du papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 grande poêle et 2 bols

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Halloumi <b>7</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Mélange d'épices « Hello Mezzé »	1 x 2 g	1 x 4 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Branche de romarin	1 x 10 g	1 x 10 g
Yogourt nature <b>7</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Ajvar <b>14</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Petit pain pita <b>3</b> <b>15</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Miel	1 x 8 g	1 x 20 g
Huile*, huile d'olive*, eau*, bouillon de légumes en poudre* Sel*, poivre*	Détails dans le texte selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir 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	593 kJ/142 kcal	3.249 kJ/776 kcal
Lipides	8.09 g	44.32 g
- dont acides gras saturés	3.10 g	16.96 g
Glucides	10.80 g	59.13 g
- dont sucre	3.80 g	20.82 g
Protéines	6.30 g	34.51 g
Sel	0.835 g	4.574 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 : 3** graines de sésame **7** lait (y compris le lactose) **14** dioxydes de soufre et sulfites **15** blé.

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



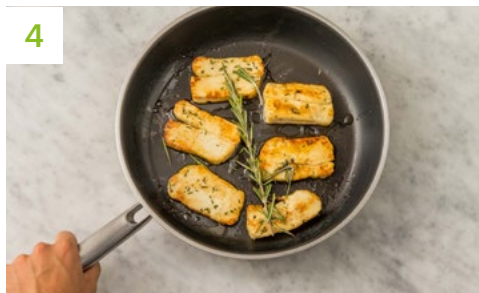
### Pour commencer

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

Couper les extrémités de l'aubergine et débiter en dés de 2 cm.

Fendre les poivrons en deux, enlever les graines et couper en morceaux d'env. 2 cm.

Répartir les légumes avec 1 cs [2 cs] d'huile\* sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger et faire cuire env. 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



### Cuire le halloumi

Couper le halloumi en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande poêle, ajouter la branche de romarin et les tranches de halloumi dans la poêle et faire revenir le halloumi env. 2 à 3 minutes par côté jusqu'à ce qu'il soit doré.

Réduire le feu, ajouter du miel\* et faire chauffer les deux côtés environ 1 minute jusqu'à ce que toutes les tranches de halloumi soient entièrement marinées.



### Préparer la sauce

Éplucher et émincer l'oignon.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande casserole et y faire blondir les oignons 3 minutes.

Déglacer avec l'ajvar et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* avec 75 ml [150 ml] d'eau\* et laisser mijoter encore 2 à 3 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.



### Terminer la préparation des légumes

Retirer les plaques de légumes et de pain du four.

Ajouter les légumes à la sauce ajvar dans la casserole. Mélanger doucement le tout et le maintenir au chaud si nécessaire.

Pour le dip, mélanger le yogourt avec le mélange d'épices « Hello Mezzé » dans un bol et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Faire cuire le pain à l'ail

Peler la gousse d'ail.

Couper le pain pita en tranches de 2 cm d'épaisseur.

Presser l'ail dans un bol, ajouter 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*, un peu de sel\* et de poivre\*, et bien mélanger.

Enduire les tranches de pain d'huile à l'ail et les enfourner avec les légumes pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et légèrement dorées.



### Dresser

Répartir le halloumi avec les légumes Ajvar et le pain sur des assiettes.

Déguster avec le dip au mezzé.

### Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

