

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

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

6



Rüebli



Zitrone



Petersilie



Kichererbsen



Tomaten



Naturjoghurt



Halloumi



Knoblauchzehe



Orientalische
Gewürzmischung



Zucchini



grüne Oliven



Gewürzmischung
"Harissa"

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
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

Halloumi on chickpeas and vegetables, served with olive and tomato salad and parsley yoghurt

Vegetarian 30 – 40 minutes • 3.527 kj/843 kcal • Cook on day 3

6



Carrots



Halloumi



Lemon



Garlic cloves



Parsley



Oriental spice mix



Chickpeas



Courgette



Tomatoes



Green olives



Natural yoghurt



"Harissa" spice mix

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
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
Parsley	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 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	1 x 4 g
Oil* for step 2	2 tbsp.	4 tbsp.
Oil* for steps 3, 4 and 5	1 tbsp. each	2 tbsp. each
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	3.527 kJ/843 kcal
Fat	7.03 g	53.39 g
- incl. saturated fats	2.39 g	18.13 g
Carbohydrate	5.37 g	40.77 g
- incl. sugar	2.40 g	18.20 g
Protein	5.54 g	42.08 g
Salt	0.345 g	2.618 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.



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.



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**.



Prepare carrots

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



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.



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**.



Serve

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

Bon appetit!

Halloumi sur lit de pois chiches, servi avec une salade d'olives et de tomates et du yaourt au persil

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.527 kj/843 kcal • Cuisiner dans les 1 à 3 jours

6



Carottes



Halloumi



Citron



Gousse d'ail



Persil



Mélange d'épices orientales



Pois chiches



Courgettes



Tomates



Olives vertes



Yogourt nature



Mélange d'épices « Harissa »

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.

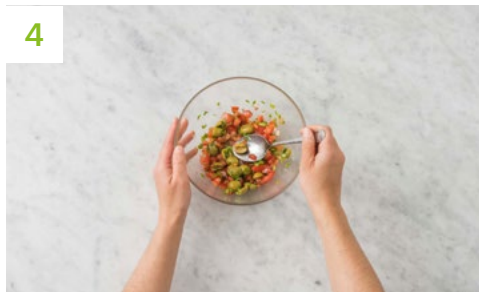


1 Couper la courgette

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

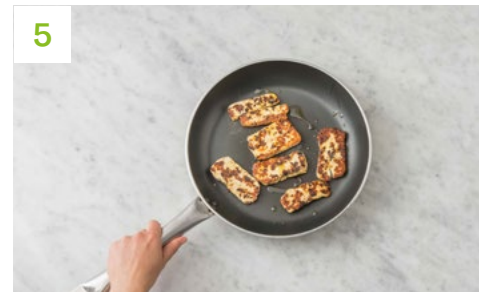
Sortir l'ail du four, le peler et le presser dans un grand saladier. Mélanger l'ail pressé avec 1 cs [2 cs] d'huile*, le jus de 1 [2] tranche de citron, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une vinaigrette. Ajouter les dés de tomates, le persil et les olives, puis mélanger avec la vinaigrette.



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