

DINNERLY



Süß-würziger Halloumi mit Mandelcouscous

dazu ofengeröstete Paprika



20-30min



2 Portionen

Wer dieses Rezept nachkocht, wird mit einer toll duftenden Küche belohnt: Es riecht nach geröstetem Gemüse und Mandeln, würzigem Halloumi frisch aus der Pfanne und süßem, leicht karamellisiertem Honig. Das Beste daran: Es schmeckt noch besser, als es duftet. Sei dir also sicher, dass sämtliche Familienmitglieder angelockt werden und eine große Portion abhaben wollen. Aber wir wissen ja alle: Teilen macht Freude!

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 1 gelbe Paprika
- 2 Tomaten
- 150g Couscous¹
- 1 Packung Halloumi⁷
- 1 Lauchzwiebel
- 25g blanchierte Mandeln¹⁵

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

KÜCHENUTENSILIEN

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

ALLERGENE

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 1010kcal, Fett 63.0g, Kohlenhydrate 78.5g, Eiweiß 34.9g



1. Gemüse schneiden

Den Ofen auf 220°C vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und mit den Schnittflächen nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die **Tomaten** halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf das Blech legen. Das **Gemüse** mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Gemüse rösten

Den Topf mit dem kochenden Wasser vom Herd nehmen, den **Couscous** einrühren und abgedeckt 8–10Min. quellen lassen. Bis zum Servieren abgedeckt warm halten. Das Blech mit dem **Gemüse** auf der obersten Schiene in den Ofen schieben und 6–8Min. rösten, bis die **Paprika** stark bräunt. Das Blech nach der Hälfte der Backzeit einmal drehen.



3. Mandeln rösten

Den **Halloumi** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **geröstete Paprika** in eine Schüssel geben, abdecken und ca. 5Min. stehen lassen. Die **Tomaten** auf dem Blech belassen und die Hitze des Ofens auf 200°C reduzieren. Die **Mandeln** neben den **Tomaten** verteilen und alles in weiteren 2–4Min. goldbraun rösten.



4. Halloumi braten

Den **Halloumi** in einer mittleren Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–5Min. goldbraun anbraten. Die abgekühlte **Paprika** häuten und in dünne Streifen schneiden. Die **gerösteten Tomaten** in Spalten schneiden. Die Pfanne vom Herd nehmen und den **Halloumi** mit 1EL Honig vermengen. 1 Knoblauchzehe schälen, vierteln und mit ggf. vorhandenen Säften vom Blech in ein hohes Gefäß geben.



5. Sauce mixen

1/3 der **Tomaten**, die 1/2 der **Mandeln**, 3EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer in das hohe Gefäß geben und alles zu einer feinen **Sauce** pürieren. Die **restlichen Mandeln** hacken und mit dem **Couscous** und 1/3 der **Sauce** vermengen. Den **Couscous** mit dem **Halloumi**, dem **Gemüse** und der **restlichen Sauce** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** bestreuen.



6. Saure Kumpanen

Säure ist gleich Säure ist gleich Säure? Na ja, irgendwie schon, aber irgendwie auch nicht. Wir verwenden in diesem Rezept Essig, um der Sauce einen leisen Pfiff zu geben. Wer aber eher Lust auf eine fruchtige Säure hat, sucht einfach mal in der Küche nach übrig gebliebenen Zitrusfrüchten und ersetzt den Essig durch dieselbe Menge Zitronen-, Limetten- oder Orangensaft.