



Ovengroenten met gebakken halloumi

met paprika, bonen en courgette



ca. 30min



2 personen

Halloumi is een veelzijdig kaasje. Hij wordt gemaakt van koeien-, geiten- én schapenmelk en heeft een beetje een elastische structuur. Het fijne aan halloumi is dat het niet smelt. Dat maakt deze zoutige witte kaas geschikt om krokant te bakken, en dat doen we vandaag dus ook. We combineren de kaas met een goedgevulde ovenschotel met boterbonen, courgette en paprika.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 blik boterbonen
- 1 blik tomatenblokjes
- 1x halloumi ⁷
- 10g verse kruidenmix: bieslook & dille

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- grote koekenpan
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 693kcal, vet 43.0g, koolhydraten 36.9g, eiwit 36.5g



1. Groenten snijden

Den Backofen met Grillfunctie op 220°C of met Ober-/Unterhitze op 250°C voorheizen. De **Paprika** vierteln, entkernen en in dunne Streifen schneiden. Die **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



4. Halloumi snijden

Den **Halloumi** der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.



2. Groenten bakken

Die **Paprika**, die **Zucchini** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl, dem **Kreuzkümmel** und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten.



5. Halloumi bakken

Das **Ragout** in eine Auflaufform geben, den **Käse** darauf verteilen und mit 1EL Olivenöl beträufeln. Im Ofen 8-10Min. backen, bis der **Käse** appetitlich gebräunt ist.



3. Bonen meestoven

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit den **gehackten Tomaten** zum **Gemüse** in die Pfanne geben. Gut umrühren und alles ca. 5Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas eingedickt ist.



6. Kruiden hakken

Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Den **Ofen-Halloumi** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen. Nach Belieben mit den **Kräutern** garnieren und servieren.