

Abendessen

Halloumi-Gemüse-Spieße mit Sesam Dip



VEGETARISCH



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 505 kcal

Kohlenhydrate: 26 g

Proteine: 28 g

Fette: 29 g

Für 1 Portion:

- 1 gelbe Paprika (ca. 150 g)
- 1 Zucchini (ca. 300 g)
- 1 mittelgroße Tomate (ca. 120 g)
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Halloumi
- 5 ml Rapsöl
- Pfeffer, Paprika rosenscharf, Currypulver

Für den Sesam Dip:

- 15 g Tahin
- 30 g Joghurt, fettarm
- Salz, Pfeffer



CA. 35 MINUTEN

Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Paprika halbieren, entkernen, mit der Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten und geschälte Zwiebel ebenfalls schneiden. Halloumi in grobe Würfel schneiden.
2. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit Öl, Paprika- und Currypulver und Pfeffer mischen. Gemüse- und Käsestücke abwechselnd auf Spieße stecken. Auf ein Backblech legen und im Backofen etwa 25 Minuten backen.
3. Für den Dip Tahin und Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit den Spießen servieren.

Hinweis: Halloumi ist halbfester würziger Käse aus Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch, der in vielen Mittelmeerländern als Spezialität gilt. Er wird oft gegrillt oder gebraten und ist daher als Grillkäse bekannt. Halloumi ist eiweiß- und kalziumreich und wird oft mit Salat oder Gemüse genossen.

