



POWER BOWL MIT HALLOUMI UND GERÖSTETEM GEMÜSE

Vorbereitungszeit: 25 minuten | Gesamtzeit: 40 minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 2 Tassen (300 g) rote Paprika, in feine Streifen geschnitten
- 5 Tassen (500 g) Brokkoli-Röschen
- 2 ½ Tassen (350 g) gelber Kürbis, dünn geschnitten
- 2 Esslöffel (30 g) Olivenöl
- 2 Teelöffel (4 g) getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 600 g Halloumi, in 10 Stücke geschnitten
- 5 Tassen (900 g) gekochte Quinoa
- 5 Tassen (900 g) ganze rote Linsen, gekocht
- ½ Tasse (20 g) glatte Petersilie, gehackt
- ½ Tasse (15 g) Minze, gehackt
- 10 Zitronenspalten
- 600 g Balsamico-Reduktion

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Schalotten, Brokkoli, rote Paprikastücke und gelbe Kürbisscheiben mit Öl, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf einem Backblech verteilen und 20-25 Minuten rösten, bis es zart und leicht gebräunt ist.
2. Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Halloumi-Scheiben hineingeben und 2-3 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
3. Zum Anrichten 10 Schalen mit einem Boden aus ½ Tasse (90 g) Quinoa und ½ Tasse (90 g) Linsen vorbereiten.
4. Mit geröstetem Gemüse, Petersilie und Minze garnieren.
5. Jede Portion mit einer Scheibe gegrilltem Halloumi, einer Zitronenspalte und einem Spritzer Balsamico-Reduktion abschließen.