

Jacqueline Amirfallah
Bauernsalat mit gebratenem Halloumi**Dienstag, 30. Juli 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Schnelle Küche

Zutaten:

1 Bund	Minze
etwas	Salz
2	Knoblauchzehen
10	Mandeln, geschält
10 EL	Olivenöl
2	Fleischtomaten
1	Salatgurke
1	gelbe Paprika
3 Stängel	Oregano
2	rote Zwiebeln
12	schwarze Oliven (Sorte Kalamata)
1/2	Zitrone
etwas	Pfeffer aus der Mühle
400 g	Halloumi

Zubereitung:

1. Die Minzeblättchen abzupfen und kurz in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen und halbieren.
3. Eine Knoblauchzehe zusammen mit Mandeln, Minzeblättern, 1 Prise Salz und ca. 5 EL Olivenöl in einen Cutter geben und fein pürieren.
4. Restlichen Knoblauch und 4 EL Olivenöl pürieren.
5. Tomaten waschen, am Strunk einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Gurke und Paprika waschen, Gurke schälen, Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Alles Gemüse in Scheiben oder Würfel schneiden.
6. Oregano abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
7. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden.
8. Die Oliven entkernen.
9. Von der Zitrone den Saft auspressen.
10. Tomaten, Gurke, Paprika, Zwiebel, Oliven und Oregano in eine Schüssel geben und locker mischen mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Knoblauchöl marinieren.
11. Halloumi in 4 Stücke teilen, mit übrigem Olivenöl bepinseln und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten kurz grillen.
12. Halloumi auf Tellern anrichten, mit Minzpesto beträufeln und den Bauernsalat dazu servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Pro Portion: 760 kcal/ 3170 kJ
9 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 66 g Fett