

Rezept

Bohnen-Hafer-Salat mit Halloumi

Ein Rezept von Bohnen-Hafer-Salat mit Halloumi, am 16.03.2025

Zutaten

100 g Haferkörner	Salz
200 g grüne Bohnen	100 g Edamame (frisch oder tiefgekühlt)
2 Frühlingszwiebeln	1 reifer Pfirsich
2 EL Limettensaft	2 EL Aceto balsamico bianco
Pfeffer	3 EL Olivenöl
20 g getrocknete Soft-Tomaten	100 g Halloumi (mind. 43 % Fett i. Tr.)
6 Stängel Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 660 kcal, 36 g F, 28 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Hafer mit 250 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20-25 Min. weich garen. Hafer in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Währenddessen die Bohnen putzen, waschen und quer halbieren. In kochendem Salzwasser in 7-8 Min. bissfest garen. Etwa 3 Min. vor Ende der Garzeit die Edamame dazugeben und bis zum Schluss mitgaren. Bohnenmischung in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Pfirsich waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden.
4. In einer Schüssel Limettensaft, Essig, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl verrühren. Tomaten in feine Streifen schneiden und untermischen. Alle vorbereiteten Zutaten dazugeben und im Dressing wenden.
5. Den Halloumi trocken tupfen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin bei mittlerer bis großer Hitze von jeder Seite in 2-3 Min. goldbraun braten.
6. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Salat und Halloumi auf Tellern anrichten und mit Koriandergrün bestreut servieren.