

Rezept

Bratpaprika-Salat mit Artischocken und Halloumi

Ein Rezept von Bratpaprika-Salat mit Artischocken und Halloumi, am 20.04.2024

Zutaten

2 EL Pinienkerne	1 Glas Artischockenherzen (in Wasser eingelegt; 240 g Abtropfgewicht)
200 g Bratpaprika (Pimientos de Padrón)	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 Bio-Zitrone
1 TL getrockneter Thymian	60 g Vollkorn-Baguette
1 Scheibe Halloumi (120 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 30 g F, 22 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie anfangen zu duften. Die Artischockenherzen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und vierteln. Die Paprika waschen und trocken tupfen.
2. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratpaprika darin bei mittlerer bis großer Hitze scharf anbraten, bis sie weich und rundum gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben.
3. Knoblauch schälen. 1 Zehe fein hacken, die andere halbieren. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, 1 TL Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
4. Gehackten Knoblauch, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren, zusammen mit den Artischocken zu den Paprika geben und den Salat durchmischen.
5. Übriges Öl (1 EL) in der Pfanne erhitzen. Das Baguette in Scheiben schneiden, den Halloumi halbieren. Halloumi und Baguette in die Pfanne legen und auf jeder Seite bei mittlerer bis großer Hitze goldbraun anbraten.
6. Die knusprigen Baguettescheiben mit der halbierten Knoblauchzehe abreiben. Den Salat nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, auf zwei Tellern anrichten und mit Pinienkernen bestreuen. Halloumi dazulegen und die Knoblauchbaguettes dazu servieren.