

Rezept

Gemüse-Bohnen-Salat mit gegrilltem Halloumi

Ein Rezept von Gemüse-Bohnen-Salat mit gegrilltem Halloumi, am 26.04.2024

Zutaten

FÜR DEN SALAT:

100 g weiße Riesenbohnen	2 Lorbeerblätter
2 Zucchini (ca. 300 g)	1 kleine Aubergine
1 kleine rote Paprikaschote	1 kleine gelbe Paprikaschote
4 kleine Kartoffeln (festkochend)	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Salbei	8 Zweige Thymian
1 TL Pulbiber (scharfe Paprikaflocken)	6 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
300 g kleine Tomaten	3 EL Aceto balsamico bianco bianco
3-4 Stängel Basilikum	

FÜR DEN HALLOUMI:

250 g Halloumi-Grillkäse	1-2 TL Olivenöl die Pfanne
---------------------------------	-----------------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen in kaltem Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen, in einem Topf mit Wasser bedecken, mit den Lorbeerblättern aufkochen und 1 ½ - 2 Std. bei schwacher Hitze garen.
2. Inzwischen den Backofen auf 220° vorheizen. Zucchini waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Aubergine waschen, putzen, längs vierteln und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Paprika vierteln, entkernen, waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Die Zwiebeln schälen und achteln.
3. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kräuter waschen und gut trocken schütteln, die Blätter oder Nadeln abzupfen bzw. abstreifen und hacken. Das klein geschnittene Gemüse und den Knoblauch in einer Schüssel mit den Kräutern, Pulbiber und 4 EL Olivenöl gründlich vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung in eine ofenfeste Form geben und im Ofen (Mitte) 30-35 Min. braten, bis das Gemüse bissfest und leicht gebräunt ist, dabei ein- bis zweimal umrühren.

4. Das Gemüse aus dem Backofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Die Tomaten waschen und ohne die Stielansätze in Spalten schneiden. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Bohnen und die Tomaten mit dem Essig und dem übrigen Öl unter das Gemüse mischen, dann den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Den Halloumi-Grillkäse in vier Scheiben schneiden. Eine Grillpfanne dünn mit Olivenöl einpinseln, die Käsescheiben nebeneinander hineinlegen und in 4-5 Min. von beiden Seiten goldbraun braten.

6. Den Gemüse-Bohnen-Salat auf Teller verteilen. Das Basilikum waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen, grob hacken und darüberstreuen. Die gebratenen Käsescheiben dazu anrichten.