

## Rezept

# Gemüse-Linguine mit Halloumi

Ein Rezept von Gemüse-Linguine mit Halloumi, am 14.04.2026

## Zutaten

<b>450 g</b> Halloumi (griech. Grillkäse)	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>1 TL</b> Pulbiber (Paprikaflocken)	<b>1 TL</b> getrockneter Oregano
Salz	<b>300 g</b> Linguine (ersatzweise Spaghetti)
<b>2</b> Möhren (ca. 00 g)	<b>1</b> Zucchini (ca. 200 g)
<b>1</b> Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>2 EL</b> Tahin (Sesampaste)	<b>1-2 TL</b> Zitronensaft
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone	<b>50 g</b> TK-Petersilie
Pfeffer	<b>2 TL</b> Sesamsamen
<b>2 TL</b> Schwarzkümmelsamen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 810 kcal

## Zubereitung

1. Halloumi trocken tupfen und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Öl mit Pulbiber und Oregano verrühren. Die Halloumischeiben auf beiden Seiten damit bestreichen.
2. Für die Nudeln reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Linguine darin nach Packungsanweisung al dente garen. Inzwischen Möhren und Zucchini putzen und waschen bzw. schälen und längs in spaghetti dünne Streifen schneiden - am schnellsten geht das mit dem Spiralschneider (siehe Tipp). Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 200 ml Kochwasser auffangen. Tahin mit dem aufgefangenen Kochwasser verrühren.
3. Das übrige Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Möhrenstreifen darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Zucchini streifen, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und ca. 3 Min. mitbraten. Nudeln und Tahin untermischen. Zitronensaft und -schale sowie die Petersilie unterrühren, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Gleichzeitig eine Grillpfanne erhitzen und die Halloumischeiben darin portionsweise in 2 - 3 Min. goldbraun braten. Gemüse-Linguine auf Teller verteilen, den Halloumi darauf anrichten. Mit Sesam- und Schwarzkümmelsamen bestreut servieren.