

Rezept

Halloumi-Kichererbsen-Salat

Ein Rezept von Halloumi-Kichererbsen-Salat, am 27.04.2024

Zutaten

50 g Rosinen	1 rote Zwiebel
1 EL Weißweinessig	2 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer
1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)	1 Salatgurke
40 g getrocknete Tomaten (in Öl)	1 Bund Petersilie
250 g Halloumi (Grillkäse)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 25 g F, 18 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Die Rosinen 10 Min. in heißem Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Essig, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Öl und Kreuzkümmel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel darin 10 Min. marinieren.
2. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen, noch einmal halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten abtropfen lassen und klein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Rosinen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Alle vorbereiteten Zutaten mit den marinierten Zwiebeln mischen.
3. Den Halloumi in Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, den Halloumi darin von beiden Seiten goldbraun braten. Den Salat erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Schälchen verteilen. Den Halloumi mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln, darauf anrichten und sofort servieren.