

Rezept

Linsen-Halloumi-Bowl

Ein Rezept von Linsen-Halloumi-Bowl, am 18.01.2025

Zutaten

| | |
|-----------------------------|--|
| 120 g Belugalinsen | 200 g grüne Bohnen |
| Salz | 2 TL Olivenöl |
| 125 g Halloumi | 1 Möhre |
| $\frac{1}{2}$ rote Paprika | 2 Stängel Oregano |
| 1 Handvoll Feldsalat | 100 g Kichererbsen (aus der Dose) |

Für die Tahin-Sauce

| | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 4 EL Joghurt | 2 EL Tahin |
| $\frac{1}{2}$ TL Honig | 1 Spritzer Zitronensaft |
| 1 TL Weizenraspolver | Salz |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal, 36 g F, 39 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Linsen in einem Sieb gründlich mit Wasser spülen, mit der dreifachen Menge Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und anschließend zugedeckt bei niedriger Hitze etwa 30 Min. garen.
2. Unterdessen die Bohnen putzen, waschen, halbieren, in Salzwasser zum Kochen bringen und in etwa 10 Min. bissfest garen. Fertige Bohnen in ein Sieb abgießen und abgedeckt beiseitestellen.
3. Für die Sauce Joghurt in einer kleinen Schüssel mit Tahin, Honig, Zitronensaft, Weizenraspolver und 1 EL Wasser vermengen. Sauce mit Salz abschmecken und alles gut verrühren.
4. Das Olivenöl in einer Bratpfanne leicht erhitzen. Den Halloumi in dicke Scheiben schneiden und beidseitig 2-3 Min. anbraten, bis er zu bräunen beginnt. Dann den Halloumi abgedeckt warm halten.
5. Möhre gut waschen, putzen und fein reiben. Paprika von Kernen und weißen Trennwänden befreien, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Oregano waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese grob hacken. Feldsalat waschen, trocken schütteln und zwei Bowls damit auslegen. Die warmen Linsen auf den Salat löffeln, den Halloumi daneben anrichten, Bohnen, Möhren, Paprika und Kichererbsen hinzugeben. Sauce über die Bowls träufeln und diese mit Oregano garniert sofort servieren.