

Rezept

Linsensalat mit gebratenem Halloumi

Ein Rezept von Linsensalat mit gebratenem Halloumi, am 27.04.2024

Zutaten

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 150 g braune Tellerlinsen | 1 große Möhre |
| 1 kleiner roter Apfel | 150 g Kirschtomaten |
| 4 Stängel glatte Petersilie | 4 Frühlingszwiebeln (wer mag) |
| 3 EL Aceto balsamico bianco | 4 EL Olivenöl |
| Meersalz | Pfeffer |
| 1 Spritzer Agavendicksaft | ¼ TL Chiliflocken (wer mag) |
| 150 g Halloumi | |

Zubehör

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| 1 großes Sieb | 1 Topf |
| 1 große Schüssel | 1 großes Schneidebrett |
| 1 Sparschäler | 1 Schneidmesser |
| 1 Salatbesteck | 1 große Pfanne |
| 1 Pfannenwender | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 26 g F, 18 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in das Sieb geben und unter kaltem Wasser gründlich abbrausen. In den Topf geben, mit der 3-fachen Menge Wasser (450 ml, ohne Meersalz!) aufgießen und bei mittlerer Hitze biss-fest garen. Das dauert 15-20 Min. Anschließend in das Sieb abgießen, nochmals kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und in die Schüssel geben.
2. Zwischendurch die Möhre schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Apfel waschen, vierteln und entkernen, die Kirschtomaten waschen, beides ebenfalls klein würfeln. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.
3. Eventuell die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Wer möchte, über-gießt die Zwiebelringe noch mit kochend heißem Wasser (so werden sie milder im Geschmack), dann abtropfen lassen. Mit Möhre, Apfel, Tomaten und Petersilie zu den Linsen in die Schüssel geben.
4. Den Balsamico und 3 EL Olivenöl zum Salat geben. Den Salat kräftig mit Meersalz, Pfeffer, Agavendicksaft und eventuell mit Chiliflocken abschmecken. Alles gut durchmischen.

5. Halloumi in 1 cm dicke Scheiben oder 2 cm große Würfel schneiden. In der Pfanne das übrige Olivenöl (1 EL) erhitzen. Darin die Halloumischeiben von beiden Seiten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Vor dem Servieren auf dem Salat anrichten.