

Rezept

Mango-Halloumi-Spiesschen auf Rucolasalat

Ein Rezept von Mango-Halloumi-Spiesschen auf Rucolasalat, am 12.06.2026

Zutaten

- | | |
|-------------------------------------------|-------------------------|
| 1 EL Aceto balsamico | 1/2 TL Honig |
| 2 EL Olivenöl (+ Öl zum Bepinseln) | Salz |
| 1 dickes Bund Rucola | 1 kleine Mango |
| 100 g Halloumi-Grillkäse | grob gemahlener Pfeffer |
| 4 Spieße | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 kleine Spieße | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Für das Dressing Aceto balsamico mit Honig cremig verrühren, Olivenöl unterschlagen. Das Dressing mit Salz abschmecken.

2. Von den Rucolablättern die langen, dünnen Stiele abknipsen. Rucolablätter waschen und trocken schütteln. Rucola auf einer Platte oder zwei Tellern auslegen.

3. Holzspieße wässern. Mango schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Käse in ebenso große Würfel schneiden. Mango- und Käsewürfel abwechselnd aufspießen und mit Öl bepinseln. Mango- und Halloumiwürfel am Spieß bei mittlerer Hitze auf dem heißen Grillrost insgesamt 10-12 Min. grillen, dabei mehrmals wenden.

4. Rucola mit 1-2 EL Dressing beträufeln. Grillspieße darauf anrichten, mit übrigem Dressing beträufeln und mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.