

Rezept

Salat mit Beeren und Halloumi im Glas

Ein Rezept von Salat mit Beeren und Halloumi im Glas, am 25.04.2024

Zutaten

Für das Dressing

3 EL Himbeeressig (ersatzweise Aceto balsamico bianco)	4 EL Olivenöl
Salz	1 TL Zucker
	Pfeffer

Für den Salat

3 EL Salatkerne-Mix (z. B. Kürbis-, Sonnenblumen- und Pinienkerne)	1 EL Olivenöl
75 g gemischter Blattsalat (z. B. Eichblatt, Spinat, Frisée)	200 g Halloumi
1 Avocado	300 g gemischte Beeren (aufgetaute TK-Ware oder frisch; z. B. Himbeeren, Heidelbeeren)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à ca. 720 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 880 kcal, 76 g F, 30 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer in eine Tasse geben und das Dressing mithilfe einer Gabel verquirlen.

2. Salatkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Inzwischen Öl in der Pfanne erhitzen, Halloumi darin in 3-4 Min. auf beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen, abkühlen lassen und klein würfeln. Inzwischen den Salat putzen, bei Bedarf in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Frische Beeren in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Würfel oder Stifte schneiden.

3. Zuerst das Dressing auf die Gläser verteilen. Nacheinander Avocado, Beeren, Blattsalat, Halloumi und Salatkerne darüberschichten. Gläser verschließen, kühl stellen und ca. 1 Std. vor dem Essen Raumtemperatur annehmen lassen. Dann jeweils eine Portion auf einen Teller stürzen, durchmischen und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.