

Rezept

## Salat mit Bratkäse

Ein Rezept von Salat mit Bratkäse, am 29.06.2026

### Zutaten

<b>2</b> kleine Bio-Gurken (à ca. 150 g)	<b>250 g</b> Cocktailtomaten
<b>80 g</b> schwarze Oliven ohne Stein	<b>4</b> Frühlingszwiebeln
<b>4 EL</b> Olivenöl	1-2 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
Samabal Oelek	<b>200 g</b> Halloumi-Käse (zypriotischer Bratkäse, Kühlregal)
getrocknetes Oregano	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

### Zubereitung

1. Gurken putzen, waschen, längs halbieren und mit einem kleinen Löffel die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch quer in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen, längs halbieren oder vierteln, Stielansätze entfernen. Oliven längs halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Gurken, Tomaten, Oliven und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben.
2. 3 EL Olivenöl mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und ¼ TL Sambal Oelek verrühren, zum Salat-Mix geben und alles gut mischen.
3. Halloumi-Käse in 2 gleich große Stücke teilen. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Käse darin bei mittlerer Hitze 4-5 Min. braten, einmal wenden. Gebratenen Käse auf dem Salat anrichten und mit 1 TL Oregano bestreut servieren.