

## Rezept

# Schnelle Gemüse-Sesam-Linguine mit Halloumi

Ein Rezept von Schnelle Gemüse-Sesam-Linguine mit Halloumi, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>450 g</b>	Halloumi-Grillkäse	<b>4 EL</b>	Olivenöl
<b>1 TL</b>	Pulbiber (Paprikaflocken)	<b>1 TL</b>	getrockneter Oregano
	Salz	<b>300 g</b>	Linguine (ersatzweise Spaghetti)
<b>2</b>	Möhren (ca. 00 g)	<b>1</b>	Zucchini (ca. 200 g)
<b>1</b>	Zwiebel	<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>2 EL</b>	Tahin (Sesampaste; aus dem Glas)	<b>1-2 TL</b>	Zitronensaft
	abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone	<b>50 g</b>	TK-Petersilie
	Pfeffer	<b>2 TL</b>	Sesamsamen
<b>2 TL</b>	Schwarzkümmelsamen		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 810 kcal

## Zubereitung

1. Halloumi trocken tupfen und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl mit Pulbiber und Oregano verrühren. Die Halloumischeiben auf beiden Seiten damit bestreichen.
2. Reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 200 ml Kochwasser auffangen. Inzwischen Möhren und Zucchini putzen und waschen oder schälen und längs in spaghettidünne Streifen schneiden - am schnellsten geht das mit dem Spiralschneider. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Tahin mit dem aufgefangenen Kochwasser verrühren.
3. Übriges Öl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen. Die Möhrenstreifen darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Zucchinistreifen, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und ca. 3 Min. mitbraten. Nudeln und Tahin untermischen. Zitronensaft und -schale sowie Petersilie einrühren, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Gleichzeitig eine Grillpfanne erhitzen und die Halloumischeiben darin portionsweise in 2 - 3 Min. goldbraun braten. Gemüse-Linguine auf Teller verteilen, Halloumi darauf anrichten. Mit Sesam- und Schwarzkümmelsamen bestreut servieren.