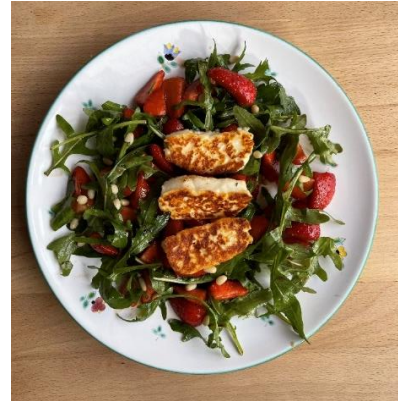


BÖ Rezept des Monats

„Fruchtiger Sommersalat mit Halloumi“

Juni 2022



Zutaten:

100 g Rucola, 250 g Erdbeeren, 1 Halloumi 250 g, 2 EL Rapsöl, 1 EL Olivenöl, 2 EL Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, ½ TL Honig, 1 EL Pinienkerne

Zubereitung:

Rucola waschen und mit der Salatschleuder trocken schleudern. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln und beide Zutaten in eine große Schüssel geben. Aus Olivenöl, Balsamicoessig, Honig, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten und den Salat damit herzhaft marinieren. In einer Pfanne 2 EL Rapsöl erhitzen und den in Scheiben geschnittenen Halloumi beidseitig kurz scharf anbraten. Den Salat auf 3 Teller anrichten, mit Halloumi belegen und mit den Pinienkernen servieren.

Tipp:

Wer Lust hat, kann gerne Mozzarella statt Halloumi verwenden, wenn noch grüner Spargel im Kühlschrank ist, passt dieser ebenfalls sehr gut dazu und Fleischliebhaber können den Salat gerne mit etwas Prosciutto aufmotzen!

3 Portionen/pro Portion: 380 kcal/21 g Eiweiß/28 g Fett/7 g KH=0,5 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böhheimkirchen