

Aileens Halloumi mit Erdnußsoße



Essen
kocht!

Dazu brauchst du:

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

4 Halloumi

Einen frischen Brokkoli

1 Paprika

150 g Feldsalat

3 Esslöffel weißer Sesam

Dunkler Balsamico Essig

1 Esslöffel Olivenöl

1 Zitrone

Salz und Pfeffer

3 Esslöffel Kurkuma

3 Esslöffel Paprika

Rapsöl o.ä. zum Braten

Für die Erdnussauce

3 Esslöffel Erdnussbutter

2 Knoblauchzehen

1 Teelöffel Soja Sauce

200 ml Kokosmilch

Eine Messerspitze geriebenen Ingwer

1 Teelöffel Honig

1 Limette

1 Esslöffel Sesamöl

Zubehör

Eine große Pfanne

Ein großer Topf

Eine Küchenreibe

Knoblauchpresse

Mikrowelle oder kleiner Topf

Abtropfsieb

Große Schüssel

Pfannenwender

Zubereitung:

Salat

Den Salat waschen und die Paprika in kleine Stücke schneiden. Beides in eine große Schüssel geben und mit Balsamico Essig würzen.

Brokkoli

Den Brokkoli waschen und in einzelne gleich große Rösschen schneiden. Wasser in einem großen Topf kochen lassen und eine Prise Salz hinzugeben. Den Brokkoli für 4-5 Minuten kochen lassen, bis er gar aber noch bissfest ist. Den Brokkoli danach abtropfen lassen und in eine Schüssel den Saft der gepressten Zitrone, Sesam, Olivenöl und eine Prise Salz und Pfeffer geben. Den Brokkoli darin schwenken.

ERDNUSSSAUCE

Die Kokosmilch erhitzen, bis sie flüssig ist. Dazu entweder die Mikrowelle auf 3 Minuten stellen oder die Kokosmilch kurz auf dem Herd in einem kleinen Topf aufkochen lassen.

Die warme Kokosmilch in eine Schüssel geben und die Erdnussbutter hinzugeben. Abschmecken, ob die Erdnusssauce den gewünschten Geschmack und Konsistenz hat, wenn nicht einen weiteren Löffel Erdnussbutter hinzugeben. Die Knoblauchzehen schälen und mit der Knoblauchpresse in die Schüssel auspressen. Den Ingwer schälen und mit der Küchenreibe reingeben. Sesamöl, den Saft der Limette, Honig und Soja Sauce hinzugeben.

Halloumi

Den Haloumi auf jeder Seite mit Kurkuma, Paprika und Pfeffer einreiben und dann bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten anbraten. Überschüssiges Wasser aus der Pfanne entfernen. Mit dem Pfannenwender auf den Haloumi drücken, wenn er etwas nachgibt, ist er gar. Dann den Haloumi von jeder Seite kurz scharf anbraten, bis er die gewünschte Bräune erhält.

Den Brokkoli, Salat und Halloumi auf dem Teller anrichten und die Erdnusssauce über den Halloumi und Brokkoli geben.

Wir wünschen guten Appetit!

Alle Rezepte zum Nachkochen findet ihr
unter www.kd11-13.org/essen-kocht



KD 11/13

Zentrum für Kooperation
und Inklusion