

Halloumi mit Tomaten-Blaubeer-Salat

Zutaten für 4 Personen:

200 g wilde Blaubeeren aus Kanada (TK)
1 Salatgurke
3 Strauchtomaten
1 rote Zwiebel
1 Bund Petersilie
3 EL Olivenöl
3 EL Weißwein-Essig
Salz
Pfeffer
2 Packungen (250 g) Halloumi-Käse



Zubereitung:

1. Blaubeeren auftauen lassen. Gurke schälen, längs vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und würfeln. Tomaten waschen, vierteln, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. Alle Zutaten mit 4 Esslöffeln Olivenöl und Essig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Halloumi in Dreiecke schneiden. 1 Esslöffel Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen, den Halloumi darin von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Salat und Halloumi gemeinsam servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 667,9 kcal / 2798,4 kJ
Fett: 60,5 g
Kohlenhydrate: 5,6 g
Eiweiß: 26 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

