



Halloumi auf Kürbis-Sellerie-Stampf

dazu Tomaten-Rucola-Salat mit Oliven



20-30min



2 Personen

In der Pfanne knusprig gebratener Halloumi auf einem Bett aus gestampftem Kürbis und Knollensellerie, dazu ein feiner Salat mit Rucola, Tomate und Oliven – das ist ein Gaumenschmaus, der auch das Auge erfreut. Oh, und dass die Zubereitung auch noch ganz schnell geht, wollen wir dir natürlich nicht verschweigen!

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Knollensellerie ⁹
- 1 Packung Rucola
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen schwarze Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Gyros-
Gewürzmischung
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Packung Halloumi ⁷

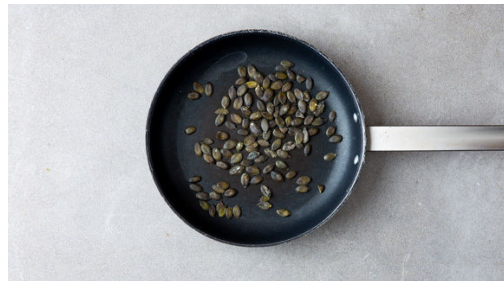
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Energie 786kcal, Fett 60.1g,
Kohlenhydrate 19.3g, Eiweiß 36.3g



Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Den **Sellerie** schälen und ebenfalls in 2-3cm große Stücke schneiden. Das **Gemüse** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-4Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann 700ml warmes Wasser angießen und das **Gemüse** in ca. 15Min. gar kochen.



Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett 2-3Min. anrösten. **Vorsicht**, die **Kürbiskerne** können schnell verbrennen. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen.



Den **Rucola** ggf. verlesen. Die **Tomaten** vierteln und den Strunk entfernen. Die **Tomatenkerne** auslösen und beiseitestellen, dann die **Tomaten** in dünne Streifen schneiden. Die **Oliven** in dünne Ringe schneiden. Aus 1EL Olivenöl, 2EL Essig, je 1/2TL Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren.



Den **Halloumi** in ca. 1cm breite Scheiben schneiden und in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 2-3Min. knusprig anbraten.



Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln, dann mit den **Tomatenkernen** in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze ca. 5Min. erwärmen und anschließend mit einem Stabmixer pürieren. Mit der **1/2 der Gewürzmischung**, je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker sowie 1EL Olivenöl abschmecken.



1 Tasse Kochwasser abschöpfen. Das **Gemüse** abgießen und im Topf mit 1 EL Olivenöl sowie **Kochwasser nach Bedarf** stampfen. Mit Salz, Pfeffer und der **restlichen Gewürzmischung** würzen. Den **Rucola**, die **Tomaten** und die **Oliven** mit dem **Dressing** vermengen. Den **Halloumi** mit dem **Stampf** und dem **Salat** anrichten und mit der **Sauce** und den **Kürbiskernen** garnieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**