



Gegrillter Halloumi auf Linsensalat

Low Carb mit Birne und Tahinidressing



unter 20min



2 Personen

Wenn es mal wieder so richtig schön schnell gehen und gleichzeitig auch noch gesund sein soll: Wie wär's mit einem proteinreichen Linsensalat mit Romana, knackiger Birne, fruchtiger Tomate und frischen Kräutern in einem aromatischen Dressing aus nussiger Sesampaste und spritziger Zitrone? Und dazu gibt es als zusätzliches Schmankerl knusprig angebratenen Halloumi. Drei, zwei, eins - Happs!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Tahini ¹¹
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Packung Halloumi ⁷
- 1 Dose Linsen
- 10g frischer Koriander & Petersilie
- 1 Birne
- 1 Tomate
- 1 Packung Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Grillpfanne
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 748kcal, Fett 48.0g, Kohlenhydrate 39.3g, Eiweiß 50.4g



1. Dressing zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **Tahinipaste** mit 1/2TL Salz verrühren, dann löffelweise **3TL Zitronensaft** unterrühren. Den **Sesam**, 1 Prise Pfeffer und 2EL Olivenöl dazugeben und das **Dressing** glatt rühren, dann 2EL Wasser unterrühren. **Tipp:** Es ist wichtig, nicht alles auf einmal zu verrühren, sonst verklumpt das **Dressing**.



4. Linsen abtropfen

Inzwischen die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Kräuter samt Stängeln** fein schneiden.



2. Halloumi schneiden

Den **Halloumi** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



5. Obst und Gemüse schneiden

Die **Birne** vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die **Tomate** in dünne Spalten schneiden. Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



3. Halloumi braten

Den **Halloumi** in einer Grillpfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-4Min. anbraten, bis deutliche Grillspuren zu sehen sind. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.



6. Salat fertigstellen

Die **Linsen** mit den **Kräutern**, den **Birnen**, den **Tomaten** und dem **Romanasalat** vermengen, dann ca. **3/4 des Dressings** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Halloumi** auf dem **Linsensalat** anrichten, nach Belieben mit dem **restlichen Dressing** garnieren und servieren. **Tipp:** Wer mag, kann die **übrige Zitrone** in Spalten schneiden und dazu reichen.