

Gebratener Halloumi mit Reis, Gemüse und Guacamole

Für zwei Personen

200 g Halloumi	50 g Basmatireis	10 Cocktailtomaten, klein
1 Zucchini	2 Avocados	1 Limette
1 Zwiebel	1 Tomate	1/2 Bund Basilikum
50 g helle Sesamsamen	30 g Butter	Olivenöl, Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Basmatireis mit der doppelten Menge Wasser aufsetzen. Den Reis gar kochen. Die Cocktailtomaten und die Zucchini waschen. Die Zucchini in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini und die Cocktailtomaten darin anbraten. Den Halloumi in Scheiben schneiden. Die Halloumi-Scheiben mit dem Sesam panieren. Den Halloumi in Olivenöl von allen Seiten anbraten. Das Gemüse dazugeben. Die Butter in den Reis geben und verrühren. Die Avocados schälen und mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Die Limette halbieren und aus einer Hälfte den Saft auspressen. Den Limettensaft über das Avocadofleisch geben. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Die Tomate ebenfalls würfeln. Die Zwiebeln und die Tomatenwürfel unter die Avocado mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den gebratenen Halloumi mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten. Den Reis und die Guacamole dazugeben, mit dem Basilikum garnieren und servieren.

Peter Schauer am 01. Juli 2012