

Halloumi-Sticks mit Couscous, Spinat und Limetten-Dip

Für zwei Personen

Für die Halloumi-Füllung:

200 g Halloumi 200 g Panko-Mehl 2 Eier
1 TL Sojasauce Sonnenblumenöl

Für den Couscous-Salat:

100 g Instant-Couscous 50 g Cocktailtomaten $\frac{1}{4}$ Salatgurke
 $\frac{1}{4}$ rote Paprika $\frac{1}{2}$ Karotte 1 Bund glatte Petersilie
1 Granatapfel 1 Zitrone 100 ml Gemüsefond
1 TL Tomatenmark 2 TL weißen Balsamicoessig 4 EL Olivenöl
Kreuzkümmel Ras el Hanout Cayenne-Pfeffer
edelsüßes Paprikapulver Zitronen-Pfeffer Chiliflocken, Salz

Für den Limetten-Dip:

100 griech. Joghurt 100 g Crème-fraîche 10 g Honig
1 Limette Zitronenpfeffer Salz

Für den Spinatsalat:

300 g Babyspinat 1 TL geröstetes Sesamöl 1 TL Sojasauce
1 EL weißer Sesam

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze

Für die Halloumi-Füllung: Halloumi in gleichmäßige Sticks schneiden. Die beiden Eier verquirlen und mit Sojasauce mischen.

Halloumi zunächst im Ei und anschließend im Panko-Mehl wenden.

In der Pfanne bei mittlerer Hitze in Öl von allen Seiten goldbraun anbraten.

Für den Couscous-Salat: Gemüsefond erhitzen. Couscous mit Gemüsefond und Tomatenmark aufgießen, umrühren und beiseitestellen.

Tomaten, Gurke, Paprika und Karotte schälen, klein schneiden und die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Couscous mit dem Gemüse vermengen und mit Zitronensaft, Olivenöl, Balsamicoessig, Kreuzkümmel, Salz, Paprikapulver, Ras el Hanout, und Zitronen-Pfeffer, Cayenne-Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Mit einem Holzlöffel auf den Granatapfel schlagen, um die Kerne zu lösen. Etwas von dem Granatapfelkernen zu dem Couscous geben.

Couscous zuletzt mit den Granatapfelkernen garnieren.

Für den Limetten-Dip: Joghurt und Crème fraîche miteinander vermengen.

Etwas Schale von der Limette abreiben und den Saft der halben Limette pressen. Joghurtgemisch mit Limette, Salz und Zitronenpfeffer und Honig abschmecken.

Für den Spinatsalat: Spinat waschen, trockenschleudern und Sesamöl in der Pfanne erhitzen.

Dann den Spinat mit der Sojasauce dazugeben und nur kurz anschwitzen, bis er leicht zusammenfällt. Sesam in Pfanne ohne Fett rösten und Spinat damit garnieren.

Für die Garnitur: Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Beetz am 13. Oktober 2021