



Gebratene Melonen-Spieße auf Couscous-Halloumisalat

Ein Rezept von Armin Roßmeier

Zutaten (für vier Portionen):

800 g Melonenwürfel
3 EL Olivenöl
3 kleine Paprikaschoten, bunt
150 g schwarze Kichererbsen (Konserven)
8 Datteln
1 EL gehackter Kurkuma
1 EL fein geriebener Ingwer
2 EL Dattelhonig oder Ahornsirup
Saft von 2 Zitronen
150 g Couscous
150 g Halloumi in Würfel
2 EL Olivenöl
6 Stängel Minze
80 g Blutampfer
Salz, Pfeffer
Curry

Zubereitung (circa 40 Minuten – ohne Ziehzeit):

Melonenwürfel auf Spieße stecken.

Couscous in kochendes leichtes Salzwasser mit Kurkuma geben, aufkochen und kurz ziehen lassen, abschütten und zugedeckt stehen lassen. Paprikaschoten in Streifen oder Stücke zerteilen, kurz in der Pfanne mit etwas Öl angehen lassen. Datteln in Streifen schneiden. Halloumi würfeln und in Öl blond anbraten. Minze in feine Streifen schneiden.

Paprika, Kichererbsen, Datteln, Couscous, Ingwer, Halloumi und Minze in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz, Pfeffer, Dattelhonig und drei Esslöffeln Öl vermengen und circa 20 bis 25 Minuten durchziehen lassen.

In der Zeit die Melonenspieße in heißem Öl ringsum anbraten.

Blutampfer unter den Salat heben, auf Tellern anrichten und Spieße darauflegen. Auf Wunsch mit geröstetem Sesam bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

630 kcal - 31 g Fett - 19 g Eiweiß - 76 g Kohlenhydrate - 6 BE

Dieses Gericht ist lacto-vegetarisch.