

Roher Zucchini Salat mit paniertem Halloumi und Zitronendressing



Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Salat

- 2 gelbe Zucchini
- 1 grüne Zucchini
- ¼ TL Salz

Für den Halloumi

- 250 g Halloumi
- 6 EL Wasser

- 2 EL Mehl
- 75 g Paniermehl
- 2 EL getrocknete Kräuter der Provence
- 50 ml neutrales Öl

Außerdem

- 40 g Cashews

Nährwerte

Pro 100 Gramm

218 kcal
8 g Eiweiß
16 g Fett
11 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 20 Minuten

Zubereitung

1. Für den Salat Zucchini vierteln, entkernen und grob raspeln. Mit Salz vermengen und in einem großen Sieb Wasser ziehen lassen.
2. Für das Dressing Zitronen heiß abwaschen. Schale abreiben und Saft auspressen. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für den Halloumi Käse in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mehl mit Wasser in einem tiefen Teller mischen und 5 Minuten quellen lassen. Paniermehl in einem zweiten tiefen Teller mit Kräutern vermengen.
4. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Währenddessen Halloumi zuerst in der Mehl-Wasser Mischung und dann im Paniermehl wälzen. Öl in die heiße Pfanne geben und Halloumi bei mittlerer Hitze braten. Nach 3 – 4 Minuten wenden und weiter braten, auf Küchenpapier auffetten lassen.
5. Cashewkerne in einer zweiten Pfanne ohne Öl rösten.
6. Zucchini ausdrücken und mit Dressing vermengen. Auf einen Teller geben und Halloumi sowie Cashewkerne darauf verteilen.



REISER RÄT

Sollten Sie keine rohen Zucchini mögen, können Sie die Zucchini auch backen. Hierfür Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zucchini in Scheiben schneiden, mit 1 EL Olivenöl vermengen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Anschließend mit dem Dressing vermengen.

