



Mediterraner Kritharaki-Salat mit Halloumi

Von Nadia-Alexia Challah

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g Kritharaki
250 g Halloumi Käse
1 mittlere Zucchini
50 g Kalamata Oliven ohne Kern
½ Bund Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten
Ca. 12 sonnengetrocknete Tomaten in Öl
1 rote Spitzpaprika
4 EL frische Blatt Petersilie gehackt
2 EL frische Minze gehackt

Dressing

5 EL Natives Olivenöl Extra
3 EL von dem Öl getrockneter Tomaten
6 EL Balsamico Essig
1 EL Honig
1 Knoblauchzehe
Meersalz
Pfeffer

Sowie

4 EL Geröstete Pinienkerne

Zubereitung:

Die Reismudeln circa zehn Minuten kochen lassen, bis sie noch etwas Biss haben. Danach abkühlen lassen und in eine Salatschüssel geben. Etwas Olivenöl untermischen, damit sie nicht zusammenkleben. Frische Paprika würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, getrocknete Tomaten in Streifen und die Oliven halbieren. Die Kräuter fein hacken. Die Zucchini und den Halloumi Käse in Scheiben schneiden.

In eine Grillpfanne etwas Olivenöl geben und die Zucchini sowie den Halloumi Käse kurz anbraten, bis beide Farbe bekommen. Alternativ können beide natürlich auch auf dem Grill gegrillt werden. Zucchini und Halloumi Käse nach dem Grillen in etwas kleinere Stücke schneiden.

Dressing Zutaten vermengen und den zerdrückten Knoblauch ins Dressing geben. Idealerweise das Dressing mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend über das abgekühlte Kritharaki gießen und die Oliven und die getrockneten Tomaten hinzufügen.

Kritharaki mit dem Dressing auch etwas ziehen lassen. Anschließend den Halloumi Käse sowie das restliche Gemüse und die Kräuter unter den Salat heben.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten und abschließend als Topping über den Salat streuen.

Als Alternative kann der Salat auch mit Feta statt mit Halloumi zubereitet werden. Dafür die Minze weglassen und durch Oregano ersetzen.