Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Sommerspecial / Glutenfrei / Kinder / Super Food /

Lauwarmer Sommersalat mit Halloumi

Wir haben zu Hause einen Konflikt: Ich liebe Salat, Flynn eher weniger. So haben wir häufig die Situation, dass ich mir mein Grünzeug zubereite und Flynn eine Alternative bekommt. Nicht so bei diesem Salat. Denn wir sind uns beide einig, dass Ofengemüse ziemlich gut ist. Und Süßkartoffeln erst recht. So hat Flynn das Gemüse aus dem Ofen gegessen und den Halloumikäse und ich habe mir daraus einen Salat gezaubert. Beide glücklich und kein extra Aufwand. So mag ich es am liebsten! Und wer von Euch vielleicht sogar ein Baby zu Hause hat, dass gerade noch zahnlos unterwegs ist und Brei bevorzugt – einfach die Süßkartoffeln und Rote Bete pürieren und fertig ist auch noch ein leckerer Babybrei. In diesem Fall lässt sich also ein Gericht für 3 verschiedene Altersgruppen zubereiten. Wer hätte das gedacht?!

Zutaten für 3 Portionen

- 1 - Süßkartoffel
- 1 - Rote Bete Knolle
- 1 - Maiskolben
- 3 Handvoll - Pflücksalat
- 1 Bund - Radieschen
- 1 - Avocado
- 6 - Kirschtomaten
- 1 - Halloumi-Käse

Zutaten für das Dressing

- 0.5 - Zitrone
- 1 EL - Tahin
- 1 EL - Olivenöl
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Süßkartoffel und die Rote Bete schälen und in Würfel schneiden.
3. Mit einem Messer die Kerne vom Maiskolben schneiden und zusammen mit der gewürfelten Süßkartoffel und Roten Bete auf ein Backblech geben. Mit etwas Olivenöl (ca.2 EL) beträufeln und für ca. 20 Minuten in den Backofen schieben.
4. Nun den Salat, die Radieschen und Tomaten waschen. Anschließend gut abtropfen lassen.
5. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden, die Tomaten vierteln.
6. Nun die Avocado schälen, den Kern entfernen und anschließend klein schneiden.

7. Nun alles in eine große Salatschüssel geben.
8. Den Halloumi in Scheiben schneiden (etwa fingerdick) und anschließend eine Pfanne erhitzen. Etwas Olivenöl hineingeben und die Halloumischeiben von beiden Seiten goldbraun braten.
9. Nun sollte das Gemüse gar sein. Aus dem Ofen nehmen und ein paar Minuten etwas abkühlen lassen. Für das Dressing alle Zutaten zusammenrühren.
10. Jetzt das Gemüse mit in die Salatschüssel geben, das Zitronen-Tahin-Dressing darüber geben und alles gut vermengen. Anschließend zusammen mit dem Halloumi servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia