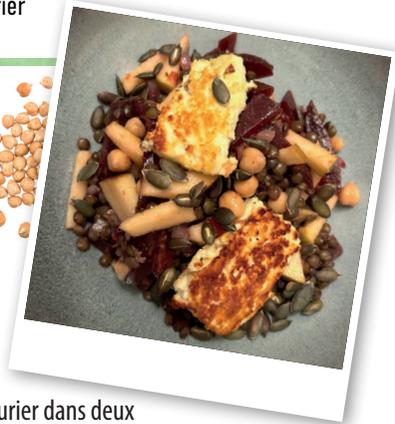




Halloumi sur salade de lentilles béluga et betterave rouge

Février



Ingrédients

Ingrédients pour 4 pers. :

- 200 g de lentilles béluga
- 1 feuille de laurier
- 1,5 c.à.s. de moutarde
- 1 c.à.s. de miel
- 5 c.à.s. de vinaigre de cidre
- 2 c.à.s. d'huile de lin
- 2 + 1 c.à.s. d'huile de colza
- 2 c.à.s. de graines de courge
- 1 gros oignon rouge
- 1 grosse pomme
- 500 g de betteraves rouges cuites (sous vide)
- 250 g de halloumi
- Env. 230 g de pois chiches cuits (par ex. en bocal)
- Une pincée de sel et de poivre

Préparation

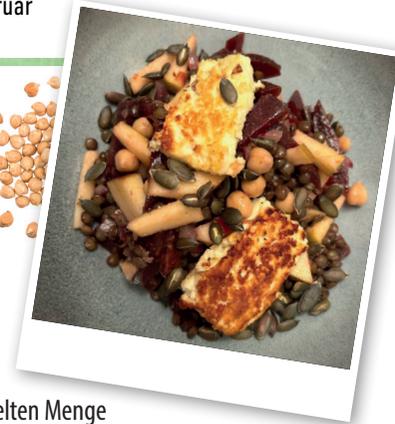
- Rincer les lentilles dans une passoire, les égoutter et les faire cuire avec une feuille de laurier dans deux fois leur volume d'eau pendant environ 25 minutes.
- Entre-temps, mélanger dans un grand bol la moutarde, le miel, le vinaigre de pomme, l'huile de lin et 2 c.à.s. d'huile de colza pour obtenir une vinaigrette.
- Faire griller les graines de courge dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles dégagent un parfum, puis les laisser refroidir.
- Éplucher l'oignon, laver la pomme et couper les deux en petits dés.
- Couper la betterave rouge en bâtonnets.
- Égoutter les lentilles et les laisser refroidir.
- Couper le halloumi en tranches. Faire chauffer 1 c.à.s. d'huile de colza dans une poêle et faire dorer les tranches pendant environ 5 minutes.
- Égoutter les pois chiches, les rincer et les laisser égoutter.
- Mélanger tous les ingrédients, sauf l'halloumi et les graines de courge, et assaisonner de sel et de poivre.
- Dresser la salade sur des assiettes, y déposer les tranches de halloumi et parsemer de graines de courge.

Conseil : Au lieu d'utiliser des betteraves rouges précuites, on peut aussi faire cuire des betteraves rouges fraîches dans leur peau pendant environ 45 minutes et les éplucher ensuite.



Halloumi auf Belugalinsen- Rote-Bete-Salat

Februar



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Belugalinsen
- 1 Lorbeerblatt
- 1,5 EL Senf
- 1 EL Honig
- 5 EL Apfelessig
- 2 EL Leinöl
- 2 + 1 EL Rapsöl
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 große rote Zwiebel
- 1 großer Apfel
- 500 g gegarte vakuumierte Rote Bete
- 250 g Halloumi
- Ca. 230 g gegarte Kichererbsen (z.B. aus dem Glas)
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Linsen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und mit einem Lorbeerblatt in der doppelten Menge Wasser ca. 25 Minuten garen.
- In der Zwischenzeit in einer großen Schüssel Senf, Honig, Apfelessig, Leinöl und 2 EL Rapsöl zu einem Dressing verrühren.
- Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, und abkühlen lassen.
- Zwiebel schälen, Apfel waschen, beides fein würfeln.
- Rote Bete in Stifte schneiden.
- Linsen abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.
- Halloumi in Scheiben schneiden. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben in ca. 5 Minuten goldbraun anbraten.
- Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
- Alle Zutaten bis auf den Halloumi und die Kürbiskerne vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Salat auf Tellern anrichten, Halloumi-Scheiben darauf geben und mit Kürbiskernen bestreuen.

Tipp : Anstatt vorgegarte Rote Bete zu verwenden, kann man auch frische Rote Bete in der Schale etwa 45 Minuten lang kochen und anschließend schälen.

