3

Vegetarian

Kürbissalat mit Halloumi und Granola

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Mit ½ EL Olivenöl besprenkeln und mit Garam Masala sowie Pfeffer und Salz würzen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech anrichten und ca. 20 Minuten im Ofen rösten. Regelmäßig umschöpfen. Die rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in den letzten 5 Minuten zu den Kürbiswürfeln hinzufügen. Das Dressing herstellen, indem das restliche Olivenöl mit Senf, Honig und Apfelessig vermengt wird. Mit Pfeffer würzen. Den Halloumi in Scheiben schneiden und in einer erhitzten Grillpfanne ohne Öl ca. 2 Minuten pro Seite grillen. Den Rucola auf einem Teller anrichten und die gerösteten Kürbiswürfel, rote Zwiebel und Halloumi darüber verteilen. Mit der Granola abschließen und mit dem Dressing besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 25 g PS. life granola nuts & seeds
- [ ] 100 g Halloumi
- [ ] 150 g Kürbis
- [ ] 30 g Rucola
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL scharfer Senf
- [ ] 1 TL Honig
- [ ] ½ TL Apfelessig
- [ ] Prise Garam Masala
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**616 kcal**
Kohlenhydrate	**15 g**
Fett	**47 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**29 g**