

Hier und heute



Süßkartoffel-Spargelsalat mit Halloumi, Avocado und Zitronen-Honig-Dressing

Fabian Timmer zaubert einen lauwarmen Salat mit geröstetem Gemüse, cremiger Avocado, frischer Petersilie und knusprig gebratenem Halloumi – perfekt als Hauptgericht oder als Beilage.

Das Rezept

von Fabian Timmer für vier Personen

Zutaten

- 2 Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund grüner Spargel
- 4 Tomaten
- 1 reife Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Halloumi
- ½ Bund Blattpetersilie
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- Salz, Pfeffer
- etwas Olivenöl zum Backen und Braten

Zubereitung

Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Süßkartoffeln, grünen Spargel und rote Zwiebeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken. Alles auf ein Backblech geben, mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Das Gemüse im Ofen ca. 25 Minuten rösten, bis es weich und leicht gebräunt ist.

Halloumi in Würfel schneiden und in etwas Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rundum knusprig goldbraun anbraten. Warm halten.

Tomaten halbieren, Avocado grob würfeln. Petersilie hacken und beiseitestellen.

In einer großen Schüssel Zitronensaft, Olivenöl, Honig und Kreuzkümmel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das geröstete Ofengemüse aus dem Ofen direkt in das Dressing geben und gut vermengen.

Tomaten, Avocado, Halloumiwürfel und Petersilie vorsichtig unterheben.

Den Salat lauwarm genießen – pur oder mit frischem Brot. Auch kalt am nächsten Tag ein Genuss!

Tipp: Geröstete Kerne oder Nüsse drüberstreuen. Mit Minze, Granatapfel oder einem Joghurt-Dip lässt sich der Salat weiter verfeinern.