



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Hallo Halloumi mit Sprossen

Zutaten (für 2 Personen)

200 g gekeimter, würziger Sprossenmix
1 Packung (200 g) Halloumi-Käse
5 EL Öl
Balsamico-Essig
1 reife Avocado
Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Sprossen heiß waschen, abtropfen lassen.
2. Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Halloumi-Scheiben von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten anbraten, Halloumi herausnehmen.
4. Sojasprossen in die Pfanne geben und kurz schwenken, mit etwas Balsamico-Essig ablöschen.
5. Avocado halbieren, den Stein herauslösen, Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.
6. Sprossenmix, Halloumi und Avocado mit der Soße vorsichtig vermengen.
7. Salat mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen, anrichten

Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Kochzeit: ca. 10 Min.