

Mediterraner gegrillter Halloumi-Salat mit Granatapfel und Walnüssen

Goldbraun gegrillter Halloumi trifft auf pfeffrige Blätter, leuchtende Granatapfelkerne und geröstete Walnüsse in diesem blutzuckerfreundlichen mediterranen Salat mit würzigem Senf-Dressing.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 10 min

Gesamt: 25 min

Portionen: 1

GL 2.1 / GI 9

Zutaten

High-protein, low-carb cheese; grills without melting Halloumi, in 5 mm dicke Scheiben geschnitten

Peppery greens rich in fiber and antioxidants frische Rucolablätter

About 1/2 medium lemon; provides vitamin C and acidity frische Zitrone

Low-GI fruit with antioxidants; adds natural sweetness Granatapfelkerne

Rich in omega-3 fatty acids; helps slow glucose absorption rohe Walnusshälften

Heart-healthy monounsaturated fats; use half for cooking natives Olivenöl extra, aufgeteilt

Butter lettuce or romaine; adds fiber and volume gemischter Blattsalat

Adds tang and emulsifies dressing; minimal carbs Dijon-Senf

Zero-glycemic sweetener; optional for slight sweetness Erythrit-Süßungsmittel

Enhances flavors; use to taste Meersalz oder koscheres Salz

Adds mild heat and complexity frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Anleitung

Step 1

Den Halloumi vorbereiten, indem man ihn in gleichmäßige Streifen von etwa 5 mm Dicke schneidet. Eine Seite jeder Scheibe leicht mit etwa 5 ml Olivenöl bestreichen. Eine Grillpfanne oder schwere Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze vorheizen, bis sie richtig heiß ist und zum Anbraten bereit.

Step 2

Die geölten Halloumi-Scheiben mit der bestrichenen Seite nach unten auf die vorgeheizte Pfanne legen. 2-3 Minuten anbraten, ohne sie zu bewegen, bis sich schöne Grillstreifen bilden und die Ränder goldbraun werden. Jedes Stück vorsichtig wenden und die andere Seite weitere 2-3 Minuten braten, bis sie ebenfalls karamellisiert ist. Auf einen Teller geben und beiseite stellen.

Step 3

Während der Käse grillt, die Walnushälften in einer separaten trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten. Häufig umrühren für 2-3 Minuten und dabei genau aufpassen, dass sie nicht verbrennen. Vom Herd nehmen, wenn sie duften und eine etwas dunklere Farbe bekommen. Das Rösten verstärkt ihr nussiges Aroma und sorgt für Knusprigkeit.

Step 4

Die Vinaigrette zubereiten, indem man die restlichen 5 ml Olivenöl, Dijon-Senf und den Saft der frischen Zitrone in einer kleinen Schüssel oder einem Glas vermischt. Das Erythrit hinzufügen, wenn man eine leichte Süße möchte, ohne den Blutzucker zu beeinflussen. Kräftig verquirlen, bis die Mischung glatt und emulgiert ist, dann mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken.

Step 5

Den Salat aufbauen, indem man die Rucola und gemischten Blattsalate auf einem Servierteller verteilt und eine ansprechende Grundlage schafft. Die warmen gegrillten Halloumi-Scheiben in einem ansprechenden Muster auf dem Salat anrichten.

[Joifordsoach.com/recipes/mediterranean-grilled-halloumi-salad-with-granatapfel-und-wa](https://www.joifordsoach.com/recipes/mediterranean-grilled-halloumi-salad-with-granatapfel-und-wa)

Step 6

Die Granatapfelkerne gleichmäßig über den Salat streuen, sodass ihre rubinrote Farbe für optische Akzente sorgt. Die gerösteten Walnüsse verteilen, damit jeder Bissen eine Mischung verschiedener Texturen enthält. Die vorbereitete Vinaigrette kurz vor dem Servieren über den gesamten Salat träufeln. Die Restwärme des Käses lässt die Blätter leicht zusammenfallen, während das Dressing alle Aromen miteinander verbindet. Sofort servieren, um den optimalen Kontrast von Textur und Temperatur zu genießen.