

Freitag 12. August 2011

Leichte, mediterrane Sommerküche

Halloumikäse in bunter Olivenkruste

mit knackigen Gemüsereis

Zutaten für 4 Personen.

Zubereitung:

4 Scheiben a 120 g

Halloumikäse

60 g grüne Oliven

60 g schwarze Oliven

40 g Weißbrotkrumen

2 El. Olivenöl

1 St. Ei

Salz, Pfeffermühle

Die entsteinten Oliven fein hacken und mit den restlichen Zutaten zu einer homogenen Masse mengen. (oder alles zusammen im Mixer/Zauberstab pürieren)

Den Käse anbraten, die Olivenmasse aufstreichen und im Ofen, Salamander golden überbacken.

200 g Reisnudeln

0,4 l Gemüsebrühe

200 g gem. Gemüse

wie Paprika, Lauch

Zucchini, Möhren etc.

Knoblauch, Thymian

Salz, Pfeffer

die Reisnudeln in der Gemüsebrühe al dente (bißfest) garen.

Das Gemüse in feine Würfel schneiden, zum Schluß unter die Reisnudeln mischen und harmonisch mit den Würzzutaten abschmecken.

Dieses vitamin- und eiweißreiche Gericht lässt sich schnell und einfach zubereiten, es ist in den Nährwerten ausgeglichen, farbenfroh und bereichert jeden Speisezettel.

TIP: statt Oliven kann man auch eine Senf, Kräuter oder auch Pilzkruste etc. anwenden. Frischen Blattspinat und eine fruchtige Tomatensauce als Beilage ist auch ideal.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Spaß bei der Zubereitung, vor allen Dingen einen gesunden Appetit.

Das Kornmarkt-Team