

Gegrillter Halloumi und grüne Spargelspiesse



 15 min.  281 kcal  SteviaSweet Flüssig

Zubereitung

Halloumi in kaltem Wasser einweichen. (Das verringert den Salzgehalt des Käses.)

Die holzigen Enden des Spargels entfernen. Spargelstangen halbieren. Salzwasser in einer Pfanne aufkochen und den Spargel einige Minuten lang kochen. Das heiße Wasser abgiessen und den Spargel kurz mit eiskaltem Wasser abschrecken.

Halloumi abtropfen lassen und in acht gleichgrosse Streifen schneiden. Auf einen Spieß je zwei Halloumischeiben und sechs Spargelstücke stecken.

Für den Dip alle Zutaten vermengen. Die Halloumi-Spargel-Spiesse von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten grillen bzw. bis der Käse heiss ist. Die Spiesse auf Teller verteilen und den Orangendip darübergeben. Mit Salat oder Kresse verzieren.

Zutaten für 4 Portionen

500 g	frischer grüner Spargel
250 g	Halloumi-Käse

Dip

2 EL	Orangensaft
1 TL	Orangenschale
1 EL	Weissweinessig
2 EL	Olivenöl
1/4 TL	Salz
frisch gemahlener	schwarzer Pfeffer
10 Tropfen	SteviaSweet Flüssig

Servieren mit

Eingeweichte Holzspiesse
kleine Salate oder Kresse

Nährwerte pro Portion

281	kcal
1179	kJ
17	g Protein
6	g Kohlenhydrate
21	g Fett