

Granatapfel-Bulgur-Salat, Zatar-Halloumi, Zwiebeln

Für zwei Personen

Für den Bulgur:

100 g Bulgur	1 Zitrone, Saft	100 g trock. Sauerkirschen
1 EL Honig	400 ml Granatapfel-Saft	3 EL Olivenöl
50 g Mandelblättchen	15 g Dill	15 g glatte Petersilie
15 g Minze	1 EL Pul Biber	Salz, Pfeffer

Für den Halloumi:

250 g Halloumi-Käse	1 großes Ei	Pflanzenöl
3 EL Zatar	Mehl, Panko	Salz, Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	50 g Granatapfelkerne	1 Schalotte
150 g griech. Joghurt	2 EL Olivenöl	50 g Pistazienkerne
15 g Minze	1 EL Kümmelsamen	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Granatapfelkerne

Für die Zwiebeln:

1 rote Zwiebel	1 Zitrone, Saft	2 EL Olivenöl
1 Zweig Petersilie	2 EL Sumach	Salz, Pfeffer

Für den Bulgur: Den Granatapfelsaft in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und den Bulgur darin 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast komplett aufgesogen ist. Den abgekühlten Bulgur mit Olivenöl, Zitronensaft und Honig beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Pul Biber würzen. Dill, Petersilie, Minze, Mandelblättchen und Sauerkirschen fein hacken und unter den Bulgur geben.

Für den Halloumi: Halloumi in Scheiben schneiden. Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Panko und Zatar miteinander vermischen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko-Zatar eine Panierstraße aufstellen. Halloumi erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und im Panko panieren.

Halloumi in einer Pfanne mit Öl knusprig ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Joghurt-Dip: Joghurt in eine Schüssel geben. Schalotte abziehen, fein hacken und unterheben. Pistazien fein hacken. Gurke fein würfeln und mit den Granatapfelkernen und den Pistazien zufügen. Minze fein hacken und ebenso unter den Joghurt heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren den Joghurt mit Olivenöl beträufeln und mit den restlichen Gurken, Granatapfelkernen und Pistazienkernen bestreuen. Mit Schwarzkümmelsamen garnieren.

Für die Garnitur: Granatapfelkerne als Garnitur verwenden.

Für die Sumach-Zwiebeln: Zwiebel abziehen und mit einem Hobel in feine Ringe schneiden. Ringe mit der Hand fest auspressen und unter fließendem Wasser ausspülen. Abtropfen lassen und nochmals auspressen. Auf einen Teller legen und mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Sumach und Petersilie darüber streuen. Leicht durchmischen.

Lena Abicht am 21. Januar 2026