Sommersalat mit Süsskartoffel, Peperoni und Halloumi

Er macht satt und liegt doch nicht schwer im Magen. Ein feines, mediterranes Sommergericht, das lauwarm am besten schmeckt. Die Hauptzutaten sind im Ofen angröstete Süsskartoffel und mit Harissa gewürzter, kurz gebratener Halloumi. Dazu Peperoni und reichlich glatte Petersilie und etwas fein geschnittener Lattich. Die Sauce ist ebenfalls mediterran: Nur Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gemahlene Koriandersamen. Ein gutes Hauptgericht, passt aber auch sehr gut zu Grilladen.

Zutaten (2 Hauptspeisen)

400g	Süsskartoffel
150g	Halloumi
2Tl	Harissa
1	gute Handvoll italienische Petersilie
50g	Lattich
1/2	rote Peperoni, ca. 150g
1/2	Bio-Zitrone
1/4Tl	Koriandersamen gemahlen
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zuerst die Salatsauce zubereiten, damit sie etwas ziehen kann:
Petersilie fein hacken. Etwa 1Tl Zesten von der Zitronenschale abraspeln. Zitrone auspressen, Saft und Zesten mit 3El Olivenöl vermischen, Koriander und Petersilie zugeben, vermischen und mit Salz und Peffer abschmecken. Etwas Zitronensaft beiseite stellen.

Ofen auf 200° vorheizen.

Süsskartoffel schälen und zu 1-2cm grossen Klötzchen schneiden. In eine Schüssel geben 1/2Tl Salz darüber streuen und 1 El Olivenöl darüber giessen. Gut vermischen.

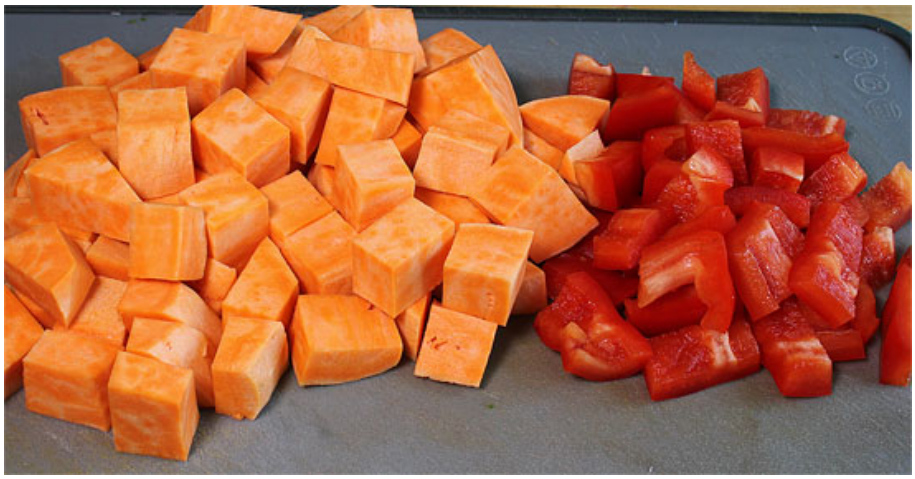
Peperoni rüsten (Kerne entfernen) und zu ca. 2cm grossen Stücken schneiden. Leicht salzen.

Süsskartoffeln auf ein leicht eingeöltes Backblech geben. Die Klötzchen sollten schön ausgebreitet sein und nicht aufeinaderliegen. In die Mitte des Ofens einschieben. Nach 12 Minuten die Peperoni zugeben, leicht vermischen und weitere 20 Minuten im Ofen rösten. Aus dem Ofen nehmen und etwas auskühlen lassen (ca. 5 Minuten).

Kiele vom Lattich herausschneiden und das Blattgrün zu ca. 1cm breiten Streifen schneiden.

Halloumi zu ca. 2cm breiten Streifen schneiden und beidseitig mit Harissa einstreichen. In Olivenöl auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Halloumi aus der Pfanne nehmen, etwas auskühlen lassen und zu ca. 2x2cm grossen Plätzchen schneiden.

Noch warme Süsskartoffel mit Peperoni und den Halloumi zur Sauce geben, Lattich zugeben und vermischen. Salat anrichten und mit wenig Zitronensaft beträufeln.



Süsskartoffel salzen und ölen

Süsskartoffel und Peperono angeröstet