



Birnen-Halloumi-Speckpäckchen mit buntem Bohnensalat von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

Bunter Bohnensalat

150 g getrocknete Bohnen, möglichst bunt gemischt, etwa Augenbohnen, Kidneybohnen und Zauberbohnen, über Nacht eingeweicht

Bohnenkraut

Knoblauch

Salz

200 g grüne Bohnen, etwa Breite Bohnen, Prinzessbohnen oder Brechbohnen

1 rote Zwiebel

1 Zitrone, unbehandelt

75 ml Rotweinessig

2 EL grober Senf

1 EL Honig

Salz, Pfeffer

50 ml Olivenöl

Petersilie

Birnen-Halloumi-Speckpäckchen

2 festfleischige Birnen, z.B. Williams Christ, Conference

250 g Halloumi

Thymian

150 g Frühstücksspeck (Bacon)

Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten)

Die trockenen Bohnen am besten am Vortag einweichen, um die Kochzeit zu reduzieren. Der Salat soll bunt sein, also können möglichst vielfältige Bohnensorten Verwendung finden, was auch die Möglichkeit der Resteverwertung bietet.

Dann alle Bohnen zusammen in ausreichend Wasser, das mit Bohnenkraut, Knoblauch und reichlich Salz gewürzt wurde, weichkochen. Entscheidend für die Kochzeit ist die Kochzeit der dicksten Bohnensorte in der Mischung.

Die grünen Bohnen putzen und nach Geschmack zerteilen. Ebenfalls in gesalzenem Wasser mit Bohnenkraut garen, bis sie angenehm weich sind. Nach Geschmack die rote Zwiebel in Segmente schneiden und einige Minuten mit hineingeben, sie ansonsten roh in den Salat geben.

In der Zwischenzeit ein Dressing aus Zitronenabrieb und -saft, Rotweinessig, grobem Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl herstellen. Alle Bohnensorten abschütten und noch warm in das Dressing geben. Abschließend mit grob geschnittener Petersilie verfeinern. Der Salat kann lauwarm oder gut durchgekühlt verzehrt werden und ist auch einige Tage haltbar.

Für die Halloumi-Päckchen die Birnen zunächst auf einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben hobeln, dabei das Kerngehäuse aussparen. Den Halloumi in gleichmäßige, kleine Rechtecke schneiden und auf die Birnenscheiben geben, die vorab mit etwas Thymian belegt



wurden. Mit der Birne umwickeln, bevor noch eine Lage Speck drumherum kommt. Vorsichtig auf der Verschlussseite auf den Grill setzen und bei geschlossenem Deckel etwa zehn Minuten bei niedriger Hitze grillen. Sie dabei von Zeit zu Zeit wenden. Auf einem Bett aus buntem Bohnensalat servieren.

Nährwerte pro Portion:

771 kcal – 60 g Fett – 26 g Eiweiß – 31 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist glutenfrei.