

# Kartoffel-Halloumi-Pfanne mit grüner Mojo-Sauce



ZUTATEN (für 4 Personen):

Für die Kartoffel-Halloumi-Pfanne:

- 800 g mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 50 ml Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 4 Schalotten
- 250 g Halloumi
- 8 Champignons

Für die Mojo-Sauce:

- 1 Bund Koriandergrün
- 1 Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Weinessig
- 100 ml Teutoburger Raps-Kernöl „Vielseitig“
- Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen, schälen und knapp gar kochen. Inzwischen das Raps-Kernöl mit Zitronensaft, 1 TL Salz, Kreuzkümmel und etwas Pfeffer verrühren. Schalotten schälen und vierteln. Den Halloumi grob würfeln. Champignons putzen und halbieren. Kartoffeln längs halbieren, alles mit der Marinade vermischen und etwas durchziehen lassen.

Inzwischen für die Mojo-Sauce Koriander und Petersilie waschen und trocken schütteln. Grobe Stiele entfernen und die Kräuter grob vorhacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Alles mit Essig und Raps-Kernöl in einen Mixbecher geben und gut durch pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die Kartoffel-Halloumi-Mischung in eine Pfanne geben und rundherum braten, bis alles leicht gebräunt und gar ist. Mit der Mojo servieren.

Tipp: Wer es deftiger mag, kann noch Speckwürfel mit in die Pfanne geben. Alternativ kann statt dem Halloumi auch Feta verwendet werden. Dieser sollte dann erst zum Schluss darüber gebröselt werden.

Pro Portion:

703 kcal (2939 kJ), 20,9 g Eiweiß, 55,3 g Fett, 25,8 g Kohlenhydrate (2,2 BE)

Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“ wird aus einer speziellen Rapsorte mit hohem Anteil an hitzestabiler, einfach ungesättigter Ölsäure hergestellt („high-oleic“). Es kann dadurch sehr hoch und lange erhitzt werden und eignet sich zum Braten, Grillen und Frittieren. Durch die schonende Dämpfung hat das Öl einen besonders milden Geschmack.