3

Grünkohl-Stampf mit Halloumi

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Die Pastinaken schälen und in Stücke, den Halloumi in Scheiben schneiden. Die Pastinaken in einem Topf mit reichlich Wasser in 20 Minuten gar kochen. Den Grünkohl in reichlich Wasser ca. 10 Minuten dämpfen oder kochen. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Halloumi auf beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Die Pastinaken mit einem Stampfer fein stampfen oder den Stabmixer verwenden und dann mit dem Grünkohl vermengen. Mit Kokosmilch vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit dem gebratenen Halloumi servieren.

Zutaten

- [ ] 400 g Halloumi
- [ ] 800 g Pastinaken
- [ ] 300 g Grünkohl
- [ ] 4 EL Kokosmilch
- [ ] 1 EL Kokosöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**533 kcal**
Kohlenhydrate	**27 g**
Fett	**31 g**
Ballaststoffe	**11 g**
Eiweiß	**29 g**