

Groentespies met halloumi en lizensaus

recept vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

Het blijft zonnig en warm, ideaal om te barbecueën. Voor vegetariërs altijd wat lastiger dan voor de vlees- en viseters. De groenten aan deze spies kun je variëren, neem bijvoorbeeld ook eens aubergine en pompoen. Er is niet alleen rode tabasco, de bekende peppersauce, maar zijn er nog 5 andere varianten. Zo kent de groene tabasco steeds meer liefhebbers. In het kader van het 150-jarig bestaan van het moederbedrijf is de tabasco 'diamond reserve pepper sauce' uitgebracht. Een luxeuitvoering met een soms wel 15 jaar gerijpte saus, gemaakt uit een selectie van de mooiste tabasco-pepers op Avery Island, geselecteerd op kleur, textuur en robuustheid. Een pittige saus, maar voller en ronder van smaak.

Maak de paprika's schoon en snijd de vruchtgroenten in blokjes: 3,5 x 3,5 cm. Was de courgette, verwijder de uiteinden en snij in blokjes van hetzelfde formaat, net als de halloumi .

Marineer de groenten en halloumi in de olijfolie. Dek af en laat in de koelkast 4 uur marineren. Schep tussentijds tweemaal om.

Leg 8 satéprikkers een halfuurtje van tevoren in een schaal met water tegen het verbranden of gebruik metalen spiesen.

Kook intussen de linzen in de hete groentebouillon in 20 minuten zacht. Laat ze uitlekken. Maak de peper schoon, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd hem in ragdunne reepjes of gebruik tabasco. Meng de linzen met een dressing van de peper, het limoensap, de olijfolie, honing en iets zout.

Neem de spiesen uit het water en rijg er afwisselend stukjes groente en kaas aan.

Grilleer de spiesen in circa 4 minuten aan beide kanten beetgaar. Bestrooi ze met verse tijm- of oreganoblaadjes. Serveer ze met de lizensaus en grof volkorenbrood.

Tip 1: Boen 2 citroenen schoon en halveer ze. Bestrijk ze tegelijk met het marineren van de groenten met olijfolie en een beetje peper en marineer ze ook afgedekt. Grilleer ze mee naast de spiesen en serveer per persoon een halve citroen bij de spies en lizensaus.

Tip 2: in plaats van op de barbecue kun je deze spiesen natuurlijk gewoon onder de ovengrill op middelhoge stand grillen of in de oven op 200°C.

Ingrediënten voor 4 personen

250 gram halloumi (Griekse grillkaas)

1 rode, 1 gele, 1 groene paprika, 2 rode uien, 1 kleine (stevige) courgette,

3 eetlepels olijfolie, 60 gram zwarte (Beluga) linzen, 6 dl groentebouillon,

1 rode peper of paar druppels tabasco,

2 eetlepels limoensap, 3 eetlepels olijfolie extra vierge, 2 eetlepels honing,

mespuntje zout, verse tijm of oregano, (2 citroenen)