

Griechischer Halloumi mit Gemüse

Diese griechische Halloumi-Gemüsepfanne ist perfekt für ein schnelles, gesundes Essen – vollgepackt mit mediterranen Aromen und wenig Kohlenhydraten

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

200 g	Cocktailtomaten (oder andere Tomaten)
1 Stk.	Paprika
1 Stk.	kleine Zucchini
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Oregano getrocknet
	Salz und Pfeffer
500 g	Halloumi
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Oregano getrocknet
1 Spritzer	frisch gepresster Zitronensaft
	Pfeffer
Nach Belieben	frische Kräuter

Zubereitung

1. Für den **griechischen Halloumi mit Gemüse** die Zucchini, Paprika, und Tomaten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchehehen schälen und fein hacken. Das Olivenöl extra vergine in einer großen Pfanne erhitzen, zuerst Zwiebeln und Paprika 5–7 Minuten anrösten, Zucchini dazugeben, weitere 5 Minuten mitbraten. Zum Schluss Tomaten und Knoblauch unterrühren und zirka 2–3 Minuten anbraten. Mit Salz,

Pfeffer aus der Mühle und getrockneten Oregano abschmecken.

2. Den Halloumi-Grillkäse in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden. In einer separaten Bratpfanne [Olivenöl](#) erhitzen. Die Käsescheiben portionsweise bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten (je 2–3 Minuten). Während des Bratens mit Oregano und Pfeffer würzen. Nach dem Braten mit ein paar Tropfen frischem Zitronensaft verfeinern.
3. Das gebratene Gemüse den knusprigen, goldbraunen Halloumi auf Tellern verteilen und genießen. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Unsere Empfehlung

Bratpfanne 32 cm, mit
kratzfester Titanium

antihaf-Beschichtung



[hier bestellen](#)



Tipp

Optional zum griechischen Halloumi mit Gemüse einen Klecks Tzatziki, Weißbrot, Pita, Ofenkartoffeln oder Bratkartoffeln reichen.