



Knusprige Halloumi-Fries

mit griechischem Paprika-Bohnen-Gemüse



30-40min



2 Personen

Bei diesem Gericht rückt unsere Köchin Elisabeth den leckeren Halloumi ins Rampenlicht – kross ausgebacken als Quasi-Pommes schmeckt er einfachend umwerfend gut zum aromatischen Paprika-Bohnen-Gemüse. Ein Klecks Dill-Mayonnaise dazu, fertig ist das Feierabend-Dinner-Glück!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Paprika
- 1 Tomate
- 20g frischer Dill
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung Halloumi ⁷
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl ¹
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

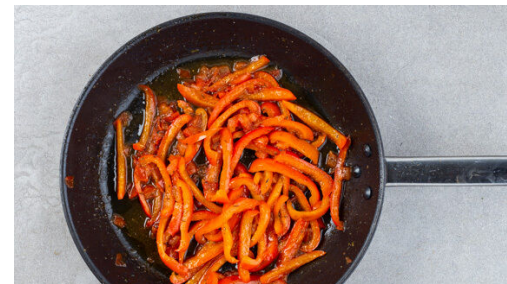
Nährwertangaben pro Portion

Energie 897kcal, Fett 59.2g, Kohlenhydrate 47.8g, Eiweiß 49.3g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in lange, dünne Streifen schneiden. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Dillspitzen** abzupfen und grob schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen.



2. Gemüse anbraten

In einer mittelgroßen Pfanne 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **1/2 des Dills**, **1-2TL Gewürzmischung**, 1TL Zucker, 2EL Essig und 4EL Wasser in die Pfanne geben, umrühren und abgedeckt 10-12Min. garen, bis die **Paprika** weich ist.



3. Bohnen mitgaren

Nach der Hälfte der Zeit die **Bohnen** zum **Paprikagemüse** in die Pfanne geben. Evtl. etwas Wasser hinzufügen, falls das **Gemüse** zu trocken wirkt. Mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Halloumi panieren

Inzwischen den **Halloumi** in fingerdicke Streifen schneiden. 1EL Mehl mit 3-4EL Wasser verrühren. Das **Panko-Paniermehl** mit der **restlichen Gewürzmischung** vermengen. Den **Halloumi** erst in der Mehl-Wasser-Mischung und anschließend im **Panko-Paniermehl** wenden, die Panade leicht andrücken.



5. Halloumi ausbacken

Den Boden einer großen Pfanne mit einer dünnen Schicht Olivenöl bedecken und bei starker Hitze erwärmen. **Tipp:** Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, ein Krümelchen **Panko-Paniermehl** hineingeben. Ist das Öl heiß genug, wird es sofort sprudeln. Den **Halloumi** im heißen Öl auf jeder Seite ca. 1Min. goldbraun und knusprig ausbacken, dann auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



6. Dip anrühren

1TL Dill fein schneiden und mit der **Mayonnaise**, 1-2TL Wasser und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dip** verrühren. Die **Halloumi-Fries** mit dem **Paprika-Bohnen-Gemüse** und dem **Dip** anrichten, mit dem **restlichen Dill** garnieren und servieren.