



Knusprige Halloumi-Fries

mit griechischem Paprika-Bohnen-Gemüse



30-40min



3-4 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!

- 3 rote Paprika
- 3 Tomaten
- 20g frischer Dill
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Packungen Halloumi ⁷
- 2 Päckchen Panko-Paniermehl ¹
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Sieb

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

Energie 815kcal, Fett 51.6g,
Kohlenhydrate 44.8g, Eiweiß 49.0g



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



In einer mittelgroßen Pfanne 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **1/2 des Dills**, **2TL Gewürzmischung**, 1TL Zucker, 2EL Essig und 100ml Wasser in die Pfanne geben, umrühren und abgedeckt 10-12Min. garen, bis die **Paprika** weich ist.



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.



Inzwischen den **Halloumi** in fingerdicke Streifen schneiden. 2EL Mehl mit 6-8EL 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.



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.

1TL Dill fein schneiden und mit der **Mayonnaise**, 2EL 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.