



Halloumi-Fries mit Paprika-Bohnen-Gemüse



HAPPY FAST FOOD

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG - TEIL I

1. Die Paprika halbieren, entkernen und in lange, dünne Streifen schneiden. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen.
2. In einer großen Pfanne 1 TL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Paprika, die Tomaten, 2 TL Gewürzmischung, 1 TL Zucker, 2 EL Essig und 100 ml Wasser in die Pfanne geben, umrühren und abgedeckt 10-12 Min. garen, bis die Paprika weich ist.
3. Die Dillspitzen abzupfen, grob schneiden und nach der Hälfte der Zeit die 1/2 des Dills mit den Bohnen zum Paprikagemüse in die Pfanne geben. Evtl. etwas Wasser hinzufügen, falls das Gemüse zu trocken wirkt. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Inzwischen den Halloumi in fingerdicke Streifen schneiden. 2 EL Mehl mit 6-8 EL Wasser verrühren. Das Panko-Paniermehl mit der restlichen Gewürzmischung vermengen. Den Halloumi erst in der Mehl-Wasser-Mischung und abschließend im Panko-Paniermehl wenden, die Panade leicht andrücken.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 3 Paprika, rot
- 2 Tomaten
- 2 Dosen Bohnen, weiß
- 10 g Gewürzmischung, griechisch
- 10 g Dill, frisch
- 2 Packungen Halloumi
- 50 g Panko-Paniermehl
- 5 TL Olivenöl
- 4 EL Mayonnaise
- 2 EL Vollkornmehl
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 2 EL Essig



890 kcal
Kalorien



45 g
Kohlenhydrate



62 g
Fett



35 g
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt



Halloumi-Fries mit Paprika-Bohnen-Gemüse



HAPPY FAST FOOD

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG - TEIL II

5. Den Boden einer Pfanne mit 4 TL Olivenöl bedecken und bei starker Hitze erwärmen. Den Halloumi im heißen Öl auf jeder Seite ca. 1 Min. goldbraun und knusprig braten. Dann auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.
6. 1 TL Dill fein schneiden und mit 4 EL Mayonnaise, 2 EL 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.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 3 Paprika, rot
- 2 Tomaten
- 2 Dosen Bohnen, weiß
- 10 g Gewürzmischung, griechisch
- 10 g Dill, frisch
- 2 Packungen Halloumi
- 50 g Panko-Paniermehl
- 5 TL Olivenöl
- 4 EL Mayonnaise
- 2 EL Vollkornmehl
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 2 EL Essig



890 kcal
Kalorien



45 g
Kohlenhydrate



62 g
Fett



35 g
Eiweiß