



Halloumi-Spieße mit Babyspinat



HALLOUMI-GENUSS

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Käse aus der Verpackung nehmen, kurz abspülen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Die Paprika, Tomaten und die Zucchini waschen. Die Paprika entkernen und in Stücke schneiden. Die Zucchini in Scheiben schneiden.
2. Gemüse und Käse abwechselnd auf Spieße stecken und im erhitzten Öl in einer beschichteten Pfanne langsam von jeder Seite anbraten, bis der Käse gebräunt und das Gemüse weich ist. Mit etwas Pfeffer würzen.
3. Babyspinat waschen. Die Spieße mit dem Spinat auf einem Teller anrichten und alles mit Balsamico beträufelt servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 100 g Halloumi (Grillkäse)
- 1/2 Paprika, rot (ca. 80 g)
- 1/2 Paprika, gelb (ca. 80 g)
- 1/2 Paprika, grün (ca. 80 g)
- 6 Cocktailtomaten
- 80 g Zucchini
- 1/2 EL Olivenöl
- 20 g Babyspinat
- Pfeffer
- 1 EL Aceto Balsamico



533 kcal
Kalorien



18 g
Kohlenhydrate



36 g
Fett



33 g
Eiweiß



9 g
Ballaststoffe