

Rezept

Halloumi mit Erbsen-Romana-Gemüse

Ein Rezept von Halloumi mit Erbsen-Romana-Gemüse, am 30.06.2026

Zutaten

200 g frisch gepalzte Erbsen (ersatzweise angetaute TK-Erbsen)	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Stängel Estragon	1 Römersalatherz (ca. 200 g)
2 TL Butter	2 EL Olivenöl
2 TL Pfeffer	Salz
125 g Halloumi (mind. 40 % Fett i. Tr.)	50 ml Gemüsebrühe
	2 TL Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 34 g F, 25 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Erbsen abbrausen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Salat längs halbieren, putzen, waschen und quer in 1-2 cm breite Streifen schneiden. Estragon abbrausen, Blätter abzupfen und diese grob schneiden.
2. In einem breiten Topf 1 EL Öl und die Butter erhitzen. Zwiebeln und Erbsen darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten.
3. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Brühe angießen, aufkochen und das Gemüse offen bei kleiner Hitze ca. 5 Min. dünsten. Salat und Estragon unterheben und in ca. 2 Min. gerade so zusammenfallen lassen. Das Erbsen-Romana-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Halloumi trocken tupfen, quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Übriges Öl (1 EL) in einer großen Pfanne erhitzen. Halloumi darin 2-3 Min. auf jeder Seite goldbraun braten, mit Sesam bestreuen und zusammen mit dem Gemüse anrichten.