Rezept

Halloumi mit grünen Bohnen

Ein Rezept von Halloumi mit grünen Bohnen, am 30.06.2025

Zutaten

1 kleiner Zweig	Rosmarin
200 g	Halloumi (ohne tierisches Lab)
	Salz
1	Knoblauchzehe
4 Stängel	Basilikum
4 EL	Olivenöl
	Chiliflocken
400 g	grüne Bohnen
4	Frühlingszwiebeln
4	getrocknete Tomaten (in Öl)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 47 g F, 30 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Für die Bohnen Wasser in einem großen Topf aufkochen. Inzwischen Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abstreifen und sehr fein hacken. 1 EL Öl mit Chiliflocken und der Hälfte des Rosmarins verrühren. Halloumi waagerecht halbieren, beide Scheiben jeweils quer durchschneiden, mit dem Chili-Öl bepinseln und bis zur Weiterverwendung marinieren lassen.

2. Bohnen waschen und putzen, mit Salz in das kochende Wasser geben und darin 5-7 Min. bei großer Hitze sprudelnd kochen. Dabei zunächst den Deckel auflegen, bis das Wasser wieder aufkocht.

3. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mitsamt dem schönen Grün in feine Ringe hobeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Frühlingszwiebelringe, übrigen Rosmarin und die Tomatenwürfel bei kleiner Hitze ca. 2 Min. darin andünsten.

4. Bohnen in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. In die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. mitbraten. Währenddessen eine Grillpfanne oder eine beschichtete Pfanne mit dem restlichen Öl (1 EL) auspinseln und erhitzen. Die Halloumi-Scheiben darin unter gelegentlichem Wenden in 3-5 Min. von beiden Seiten goldbraun braten.

5. Inzwischen das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Das Bohnengemüse und den Halloumi auf zwei Teller verteilen und mit dem Basilikum bestreuen.