

Rezept

Steckrüben mit Halloumi

Ein Rezept von Steckrüben mit Halloumi, am 28.06.2026

Zutaten

1-2 Steckrüben (insgesamt ca. 800 g)	1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 EL Öl
50 g geschälte Mandeln	ca. 250 g Halloumi (zypr. Käse)
2 TL Mehl	300 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer aus der Mühle
Tischgrill oder Grillpfanne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Die Steckrüben schälen und putzen, harte und faserige Stellen entfernen. Die Rüben in 1 cm dicke Scheiben und diese in ca. 6 cm lange Streifen schneiden.
2. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Einen Tischgrill oder eine Grillpfanne aufheizen.
3. Das Öl in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen. Steckrüben und Ingwer darin bei mittlerer Hitze 1-2 Min. anbraten. Die Frühlingszwiebeln und die Mandeln dazugeben und alles noch 2-3 Min. braten.
4. Inzwischen den Halloumi in vier dicke Scheiben schneiden. Auf dem stark aufgeheizten Grill oder in der Grillpfanne auf beiden Seiten goldbraun grillen. Währenddessen das Mehl über das Gemüse stäuben und anschwitzen. Die Brühe dazugießen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch 2-3 Min. köcheln lassen. Die Steckrüben mit dem Halloumi auf Tellern anrichten.