

Rezept

Zucchini-Pimientos-Pfanne

Ein Rezept von Zucchini-Pimientos-Pfanne, am 23.04.2024

Zutaten

4 kleine Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
3 Zucchini (ca. 600 g)	200 g Pimientos de Padron (spanische Bratpaprika)
450 g Halloumi	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 Bund Petersilie	100 g grüne Oliven
2 TL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 47 g F, 29 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in dünne Ringe, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Pimientos abbrausen und abtropfen lassen. Halloumi ca. 1,5 cm groß würfeln.
2. In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Halloumi darin bei hoher Hitze in zwei Portionen unter Wenden in 3-4 Min. rundum hellbraun braten. Aus der Pfanne nehmen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Pimientos und Zucchini zugeben, bei hoher Hitze 4-5 Min. braten, salzen und pfeffern.
3. In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken. Halloumi und Oliven zum Gemüse geben und ca. 2 Min. erwärmen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Gericht auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt Fladenbrot oder Ciabatta.