

🌿 schnell, einfach & lecker! ❤️

Gemüsepfanne MIT HALLOUMI

BUNT • AROMATISCH • IN 20 MINUTEN

Eine schnelle und gesunde Gemüsepfanne mit würzigem Halloumi – perfekt für den Alltag und die ganze Familie!



Zubereitung
10 Min.



Kochzeit
15 Min.



Portionen
4



Vegetarisch



ZUTATEN

für 4 Personen

- 250 g Buttergemüse (TK)
- 200 g Champignons
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 20 g Kräuterbutter
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Thymian, Basilikum)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie zum Garnieren



TIPP



Ein Spritzer Zitronensaft bringt Frische in die Pfanne und unterstreicht den würzigen Geschmack des Halloumi!



ZUBEREITUNG – SO GEHT'S!



1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Champignons in Scheiben schneiden. Zucchini und Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.



2 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anbraten. Frisches Gemüse kurz mitbraten lassen, dann das gefrorene Gemüse hinzufügen.



3 Falls nötig, einen Schuss Wasser dazugeben, damit nichts anbrennt. Alles zusammen bei mittlerer Hitze ca. 8–10 Minuten anbraten.



4 Halloumi in Würfel schneiden und in einer zweiten Pfanne ohne zusätzliches Fett von allen Seiten 3–4 Minuten goldbraun anbraten.



LECKERE ALTERNATIVEN



- ✓ Mit Kirschtomaten oder Spinat verfeinern
- ✓ Statt Halloumi: Tofu oder Feta für eine milde Variante
- ✓ Mit Chiliflocken oder Harissa für eine würzige Note
- ✓ Low Carb: Mit Zucchini-Nudeln oder Blumenkohlreis servieren

Schmeckt auch am nächsten Tag noch super als Meal Prep!



DAZU PASST



- ✓ Baguette oder Fladenbrot
- ✓ Ein frischer grüner Salat
- ✓ Kräuterquark oder Tzatziki
- ✓ Ein leichter Joghurt-Dip



Einfach, bunt und voller Geschmack – diese Pfanne bringt Freude auf den Teller! ❤️