

FAUSTFORMEL *System*

Gebratener Halloumi mit Gemüsepaket



Dieses Rezept entspricht der Faustformel
Für eine Person

Zutaten:

- 1 handtellergroßes Stück Halloumi
- 2 Faustgrößen Gemüse der Saison - KEINE Kartoffeln, Pastinaken, Mais oder Erbsen
- 1 Zitrone

Anleitung

1. Ofen auf 190° vorheizen. Einen großen Bogen Backpapier auf ein Blech legen. Alle Zutaten außer Öl und Zitronensaft in die Mitte des Papiers legen, dann das Öl und den Zitronensaft darüber träufeln.
2. Das Papier diagonal über das Gemüse falten, sodass ein dreieckiges Paket entsteht. Von einer Ecke aus kleine, überlappende Falten schlagen und sich bis ans andere Ende vorarbeiten (wie bei einer Pizza Calzone). Das Ende mit einer Büroklammer fixieren oder unterschlagen.

FAUSTFORMEL *System*

3. In den Ofen schieben und ca. 25 Min. backen. Das Paket vorsichtig öffnen, um die Flüssigkeit aufzufangen, die entstanden ist. Schmeckt gut als Sauce! Achtung: Der Dampf, der austritt, kann sehr heiß sein!
4. Halloumi in einer Pfanne anbraten. 4 Minuten je Seite braten.
5. Beides auf einem Teller servieren.