

Gebratener Halloumi mit Tomaten und Oliven

Schnelle mediterrane Pfannengericht: knusprig gebratener Halloumi mit saftigen Cherrytomaten und würzigen Oliven — Low-Carb und in 15 Minuten fertig.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 15 Min
- Vorbereitung: ca. 5 Min
- **Portionen: 2**

Bilder

Gebratener Halloumi mit Tomaten und Oliven

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Pfanne	Antihaft oder Gusseisen
Schneidebrett / Messer	Halloumi und Tomaten schneiden

Zutaten

Zutat	Menge
-------	-------

Halloumi	200 g
Cherrytomaten	1 Handvoll
schwarze Oliven (entsteint)	1 Handvoll
Olivenöl	1 EL
frischer Oregano oder Basilikum	nach Belieben
Pfeffer	nach Geschmack

Schritt-für-Schritt

1. Halloumi in Scheiben schneiden, Tomaten halbieren.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Halloumi von beiden Seiten goldbraun anbraten.
3. Tomaten und Oliven kurz mit in die Pfanne geben und leicht erwärmen.
4. Alles auf Tellern anrichten, mit frischen Kräutern und Pfeffer verfeinern.
5. Warm servieren.

Tipps & Variationen

- Halloumi kann auch auf dem Grill zubereitet werden.
- Mit Zitronensaft abrunden für mehr Frische.
- Zwiebeln dazugeben für mehr Aroma.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 22).