

Frisch gekocht
Dienstag, 6. September 2016



Rezept von Konstantin Filippou

Garnelen und Halloumi-Kasserolle

25 Minuten/ leicht



Zutaten für 4 Personen

12 Cherrytomaten, 1 lange grüne Chilischote, 2 grüne Paprika, 3 Zwiebeln (grob geschnitten), 3 Knoblauchzehen (gehackt), 12 Garnelen, 80 ml Olivenöl, 400 g kleine Pilze (z.B. Champignons, Austernpilze, Shiitake), 200 g Halloumi-Käse, 1 TL Salz, Thymian, 1 TL frisch geriebener schwarzer Pfeffer, Balsamico-Essig.

Zubereitung

Grünen Paprika schälen, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Chili in Ringe schneiden. Olivenöl mit Salz in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin anbraten. Die Pilze grob zerkleinern und zugeben. Mit Pfeffer würzen und einige Minuten braten.

Die Garnelen schälen, Schalen aufbewahren. In einer zweiten Pfanne in Olivenöl die Garnelen mit den Schalen und einigen Zweigen Thymian rundum 7 bis 8 Minuten braten. Den Halloumi in dickere Scheiben schneiden und in wenig Olivenöl goldbraun braten. Cherrytomaten zugeben und kurz mitbraten.

Die Garnelen mit dem Pilzgemüse und dem Halloumi auf Tellern anrichten, mit etwas Balsamico-Essig beträufeln.