

Würzige Halloumi-Puffer mit Pak Choi

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



goldbraun anbraten und fertig ist ein blitzschnelles Low-Carb-Abendessen.

- 1 -

Zwiebel und Knoblauch schälen. Koriander von den Zweigen Zupfen und grob hacken. Halloumi, Zwiebel und Pak Choi in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit Knoblauch in den Mixer füllen und fein zerkleinern. In eine Schüssel füllen und mit Ei und Semmelbröseln verkneten. Mit Chiliflocken und Pfeffer abschmecken.

- 2 -

Hände mit etwas Wasser befeuchten. Halloumi-Masse zu gleich großen Bratlingen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratlinge 6-8 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Zutaten für 2 Portionen

300 g Halloumi
200 g Pak Choi
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 Esslöffel Semmelbrösel
1 Ei
1 Teelöffel Chiliflocken
1/2 Bund Koriander
Pfeffer
Pflanzenöl zum Anbraten

Besonderes Zubehör

Mixer

Bahn hoffnungslos verspätet? Strömender Regen und Regenschirm kaputt? Und dann schnappt dir jemand auch noch den letzten Sitzplatz im Abteil weg? Wenn das Leben mal wieder so richtig besch...eiden scheint, bringt dich ein blitzschnelles, leckeres Abendessen wieder auf die Sonnenseite. So wie diese würzigen Halloumi-Puffer mit Pak Choi.

Für diese Puffer werden alle Zutaten fein zerkleinert, gewürzt und zu Bratlingen geformt. Noch in der Pfanne