Zucchini-Pancakes mit gebratenem Halloumi und Tomaten-Minz-Salsa

Zeit gesamt 45min

Zubereitungszeit 45min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	3 St.
Cherrytomaten	500 g
Bio Limetten	1 St.
Basilikum, frisch	10 g
Minze, frisch	10 g
Zucker	2 EL
Eier	3 St.
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Backpulver	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	8 EL
Halloumi Grillkäse	500 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenpapier

1. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob raspeln. Geraspelte Zucchini dünn zwischen 2 Lagen Küchenkrepp ausbreiten und trocknen lassen. Tomaten waschen und vierteln. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Basilikum und Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Die Hälfte beider Kräuter fein hacken.

2. In einem Topf 2 EL Limettensaft mit 2 EL Zucker auf mittlerer Stufe ca. 1–2 Min. erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Anschließend vom Herd nehmen. Tomaten zum Limettenzucker mischen und Topf zum Abkühlen beiseitestellen. Ofen auf 50 °C (Umluft) vorheizen.

3. In einer Schüssel geraspelte Zucchini und gehackte Kräuter mit Eiern, Mehl und Backpulver gründlich vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit einem Esslöffel ca. 6 Teigportionen in die Pfanne geben und von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun backen. Restlichen Teig ebenso zu insgesamt 18 Pancakes verarbeiten. Fertige Pancakes auf einem Backblech im Ofen warm halten. Pfanne säubern.

5. Halloumi in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in der gesäuberten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Halloumischeiben von jeder Seite ca. 1 Min. goldbraun anbraten. Mit

Salz und Pfeffer würzen.

6. Restliche Basilikum- und Minzblätter unter die Tomaten mischen und Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini-Pancakes aus dem Ofen nehmen und mit Halloumi und Tomatensalsa auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Info: Da er auch in Salzlake eingelegt ist, ähnelt der ursprünglich aus Zypern stammende Halloumi dem Mozzarella. Allerdings schmilzt Halloumi aufgrund seines hohen pH-Wertes nicht, wenn man ihn erhitzt. Damit bietet er sich perfekt zum Grillen und Braten an.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	705 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	53 g