

## Kochen

Rezept von Shiba aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 19.05.2026

### Halloumi-Stäbchen mit Chili-Limetten-Dip Für 4 Personen

#### Zutaten

##### Für die Stäbchen

500 g Halloumi  
 6 EL Mehl  
 2 EL Zatar, optional, orientalische Gewürzmischung, alternativ, italienische Kräuter  
 2 Eier, Größe M  
 6 EL Sesamsamen  
 6 EL Schwarzkümmelsamen, optional  
 6 EL Semmelbrösel  
 etwas Pflanzenöl zum Braten

##### Für den Dip

3 Biolimetten oder Biozitronen  
 etwas Ingwer, frisch, ca. 3 cm  
 1 Knoblauchzehe, klein  
 2 TL Sojasauce  
 4 TL Reissessig oder hellen Balsamessig  
 2 TL Sesamöl  
 2 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft  
 2 EL Sesamöl  
 1 TL Chiliflocken, nach Belieben

#### Zubereitung

1. **Den Halloumi** in ca. 1 cm dicke Stäbchen schneiden und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Mehl und Zatar mischen und auf einen flachen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Semmelbrösel, Sesam- und Schwarzkümmelsamen mischen und auf einen flachen Teller geben.
3. Die Halloumi-Sticks zuerst in Mehl-Zatar wenden, dann in Ei tunken und schließlich in die Semmelbrösel-Mischung drücken, bis sie vollständig bedeckt sind.
4. Eine Pfanne auf mittelhohe Hitze erhitzen und Öl hinzufügen, sodass der Boden der Pfanne gut bedeckt ist.
5. Die panierten Halloumi-Sticks vorsichtig in das heiße Öl geben und von jeder Seite ca. 2-3 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.
6. Für den **Chili-Limetten-Dip** Limetten heiß abbrausen und trocknen. Etwas Schale abreiben. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen und fein hacken.
7. Limettensaft, etwas von der Limettenschale, Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Essig, Agavensirup oder Ahornsirup, Sesamöl und Chiliflocken verrühren. Abschmecken, abdecken und bis zum Servieren beiseitestellen.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-halloumi-staebchen-mit-chili-limetten-dip-100.html>

**Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.**