



Panierter Feta auf Linsensalat

mit Spinat und Soja-Zitrus-Dressing



20-30min



2 Personen

Zart schmelzender Käse im Knuspermantel? Du hast richtig gehört! Der würzige Fetakäse wird mit Panko-Paniermehl ummantelt und dann im Ofen kross gebacken. Dazu gibt es einen leichten Salat aus grünen Linsen, Babyspinat und Kirschtomaten.

- 150g grüne Linsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl ¹
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Packung Babyspinat

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 686kcal, Fett 33.4g,
Kohlenhydrate 53.9g, Eiweiß 34.6g



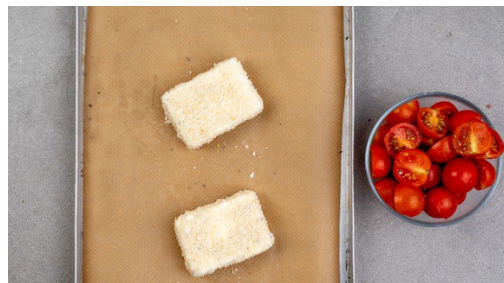
Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ca. 1L Wasser für die **Linsen** zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **Linsen** hineingeben und in 18-20Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



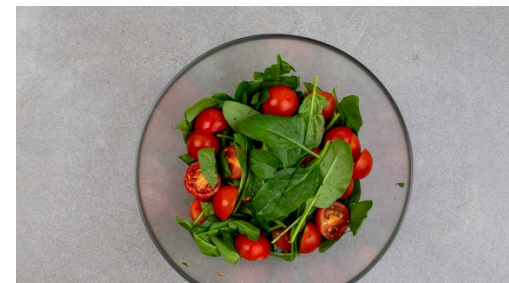
Die **Sojasauce**, den **Senf**, den **Zitronensaft** und **-abrieb**, 1-2EL Olivenöl und 1EL Essig zu einem **Dressing** verrühren. **Tipp:** Wer **mehr Dressing** mag, kann noch 1-2EL Wasser unterrühren.



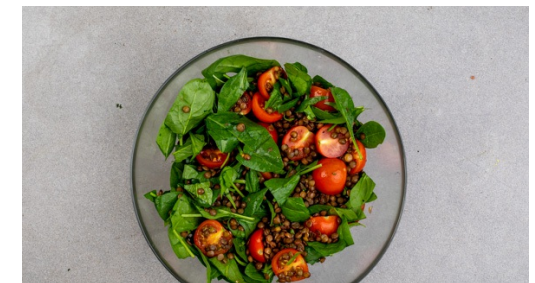
Den **Käse** halbieren. Ca. die **1/2 des Panko-Paniermehls** mit dem **Sesam** mischen. 2EL Mehl und 50ml Wasser zu einem zähflüssigen **Teig** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Käse** erst durch den **Teig** ziehen und dann in der **Panko-Sesam-Mischung** wenden.



Den **panierten Käse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen 3-5Min. grillen, bis die Oberfläche knusprig ist. Die **Kirschtomaten** halbieren und mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen.



Den **Spinat** nach Wunsch grob schneiden und mit dem **Dressing** vermischen, die **Tomaten** unterheben.



Die abgetropften **Linsen** mit dem **Spinat-Tomaten-Salat** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **gegrillten Käse** mit dem **Salat** anrichten und servieren.