



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.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

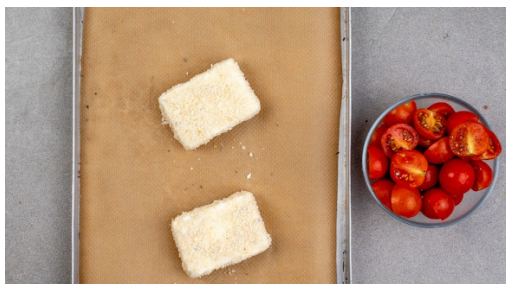
Nährwertangaben pro Portion

Energie 683kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 53.9g, Eiweiß 34.3g



1. Linsen kochen

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.



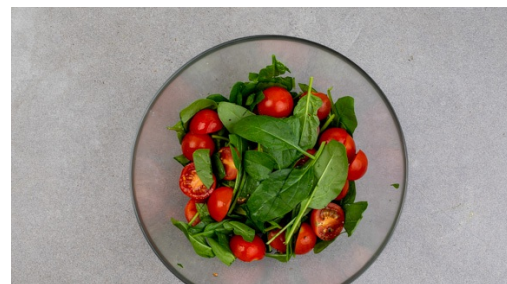
4. Käse grillen

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.



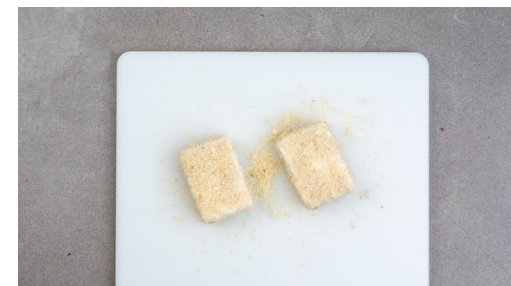
2. Dressing zubereiten

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.



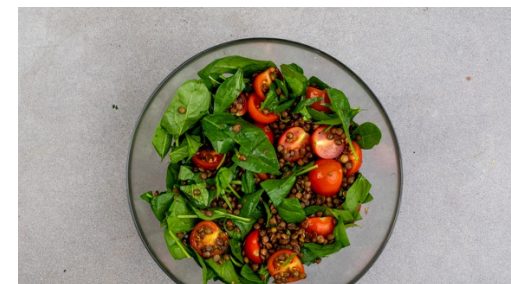
5. Salat vorbereiten

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



3. Käse vorbereiten

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, dann in der **Panko-Sesam-Mischung** wenden.



6. Salat fertigstellen

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