



## Panierter Feta auf Linsensalat

mit Spinat und Soja-Zitrus-Dressing



20-30min



3-4 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

- 300g grüne Linsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 Päckchen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen Senf <sup>10</sup>
- 2 Packungen Fetakäse <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 2 Packungen Kirschtomaten
- 1 Packung Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- großer 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.

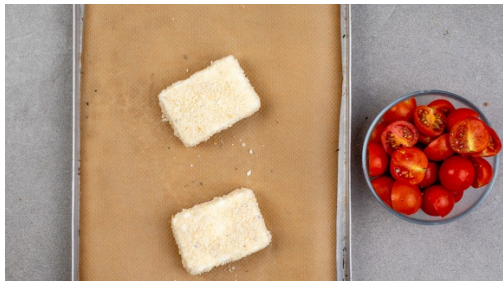
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 626kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 46.8g, Eiweiß 33.1g



### 1. Linsen kochen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. In einem großen Topf ca. 2L 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.



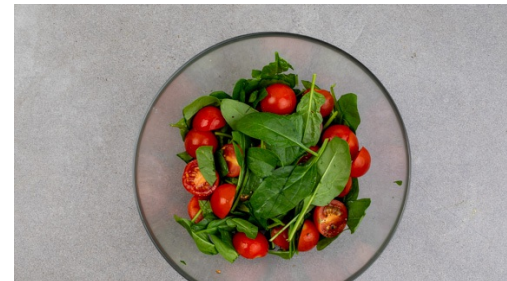
### 4. Käse grillen

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**, 3EL Olivenöl und 2EL Essig zu einem **Dressing** verrühren. **Tipp:** Wer **mehr Dressing** mag, kann noch 2-3EL Wasser unterrühren.



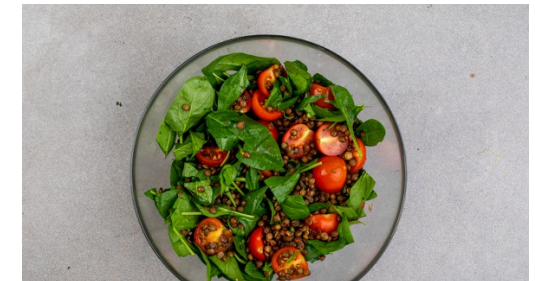
### 5. Salat vorbereiten

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



### 3. Käse vorbereiten

Den **Käse** jeweils halbieren. Ca. **2/3 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.