



Feta mit Panko-Panade auf Linsensalat

mit Spinat und Soja-Zitrus-Dressing

⌚ 20-30min

🍴 4 Portionen

Zart schmelzender Käse im Knuspermantel? Und die doppelte Portion für noch mehr Protein? 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 Linsen, Babyspinat, Kirschtomaten und gerösteten Zwiebeln in einem zitronig-raffinierten Dressing mit Sojasauce und feiner Senfnote. So lassen wir uns die Hülsenfrüchtchen gerne schmecken!

Was du von uns bekommst

- 50g Panko-Paniermehl¹
- 2 Pck. Sesam⁴
- 400g Feta²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 25ml Tamari-Sojasauce⁵
- 500g Kirschtomaten
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Weizenmehl¹
- 2EL körniger Senf³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 723kcal, Fett 46.4g, Kohlenhydrate 40.5g, Eiweiß 31.1g



1. Feta panieren

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. **2/3 des Panko-Paniermehls** mit dem **Sesam** vermengen. 4EL Mehl und 100ml Wasser zu einem zähflüssigen **Teig** verrühren und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Feta** erst durch den **Teig** ziehen, dann in der **Panko-Sesam-Mischung** wenden.



4. Feta backen

Die **Zwiebeln** mit 2TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Den **Feta** daneben legen und die **Zwiebeln** und den **Feta** im Ofen ca. 5Min. backen, bis die **Zwiebeln** etwas weicher sind und die Oberfläche des **Fetas** leicht knusprig ist, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.



2. Zitrone vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen und in einen mittelgroßen Topf geben.



5. Salat vorbereiten

Währenddessen die **Linsen** bei mittlerer Hitze erwärmen, dabei ab und an umrühren und aufpassen, dass die **Linsen** nicht anbrennen. Die **Kirschtomaten** halbieren und mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Spinat** nach Wunsch grob schneiden und mit dem **Dressing** unter die **Tomaten** mischen.



3. Dressing zubereiten

Die **Sojasauce**, den **Senf**, den **Zitronensaft** und **-abrieb**, 2EL Olivenöl, 2EL Essig und 2-3EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren.



6. Salat fertigstellen

Die **Linsen** und die **Zwiebeln** mit dem **Spinat** und den **Tomaten** vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Feta** mit dem **Linsensalat** anrichten und servieren.