MARLEY SPOON



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-Paniermehl [1]
- 2 Pck. Sesam [4]
- 400g Feta [2]
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 25ml Tamari-Sojasauce [5]
- 500g Kirschtomaten
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Weizenmehl [1]
- 2EL körniger Senf [3]
- 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
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3), **Sesamsamen** (4), **Sojabohnen** (5).

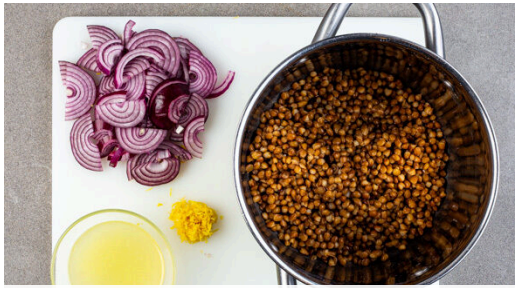
Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte

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. ⅔ **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.



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.



3. Dressing zubereiten

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



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.



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.



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.