MARLEY SPOON



Panierter Feta auf Linsensalat

mit Spinat und Soja-Zitrus-Dressing

20-30min 2 Portionen

Mehr Zutaten, mehr Genuss: Mit diesem XXL-Rezept erhältst du Zutaten für zwei Portionen statt einer. Ideal, wenn du Besuch hast, gemeinsam kochen möchtest oder dir eine Portion für später aufheben willst. Ein kleiner Aufpreis, der sich doppelt lohnt – flexibel, praktisch und richtig lecker.

Was du von uns bekommst

- 100g Feta [2]
- 50g Panko-Paniermehl [1]
- 1 Pck. Sesam [4]
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Bio-Linsen
- 25ml Tamari-Sojasauce [5]
- 250g Kirschtomaten
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl [1]
- 1EL körniger Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- kleiner 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).

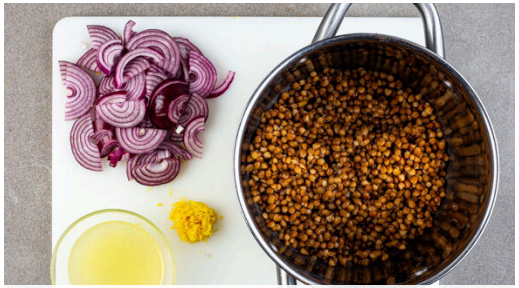
Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 563kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 40.1g, Eiweiß 23.1g



1. Feta panieren

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Den **Feta** halbieren. **¼ des Panko-Paniermehls** mit dem **Sesam** vermengen. 2EL Mehl und 50ml Wasser zu einem zähflüssigen **Teig** verrühren und mit je 1 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 **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen und in einen kleinen Topf geben.



3. Dressing zubereiten

1EL Sojasauce, 1EL körnigen Senf, den **Zitronensaft** und **-abrieb**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig und 1–2EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren.



4. Feta backen

Die **Zwiebeln** mit 1TL 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 1EL Olivenöl sowie je 1 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.