



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 Linsen, Babyspinat und Kirschtomaten mit einem zitronig-raffinierten Dressing mit Sojasauce und feiner Senfnote. So lassen wir uns Low Carb gerne schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl ¹
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Linsen
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 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
- kleiner 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 601kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 45.0g, Eiweiß 27.8g



1. Feta panieren

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Den **Feta** 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 **Feta** erst durch den **Teig** ziehen, dann in der **Panko-Sesam-Mischung** wenden.



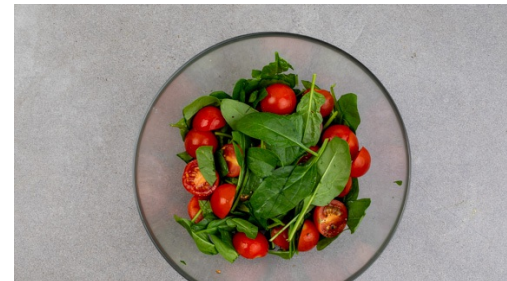
4. Feta backen

Den **Feta** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen 3-5Min. backen, bis die Oberfläche knusprig ist. Währenddessen die **Linsen** bei mittlerer Hitze erwärmen, dabei ab und an umrühren und aufpassen, dass die **Linsen** nicht anbrennen.



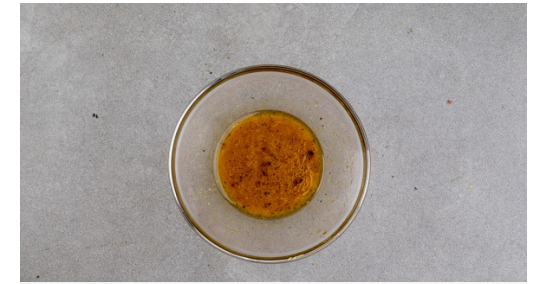
2. Zitrone vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen und in einen kleinen Topf geben.



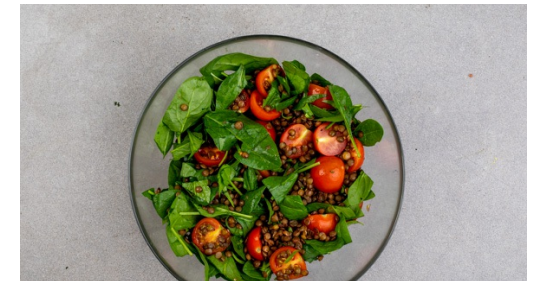
5. Salat vorbereiten

Die **Kirschtomaten** halbieren und mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Den **Spinat** nach Wunsch grob schneiden und mit dem **Dressing** unter die **Tomaten** mischen.



3. Dressing zubereiten

1EL Sojasauce, den **Senf**, den **Zitronensaft** und **-abrieb**, 1EL Olivenöl und 1EL Essig zu einem **Dressing** verrühren. **Tipp:** Wer **mehr Dressing** mag, kann noch 1-2EL Wasser unterrühren.



6. Salat fertigstellen

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