



## 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 <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Linsen
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>
- 1 Packung 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
- 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



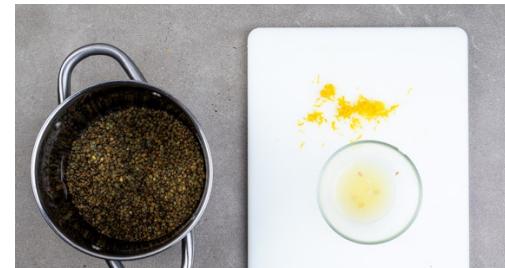
**1. Feta panieren**

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.



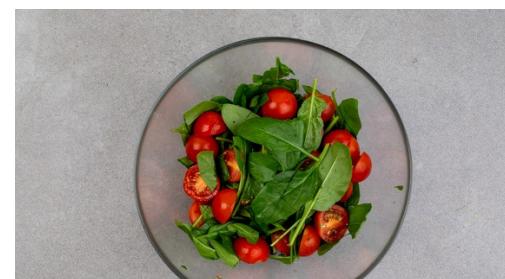
**2. Zitrone vorbereiten**

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



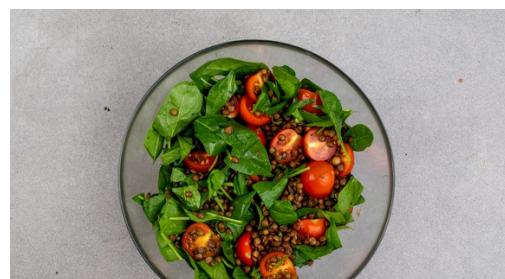
**3. Dressing zubereiten**

**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.



**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.



**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.