

Gebackener Feta in Honig-Sesam-Kruste auf Feldsalat

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Feta

200 g Feta
1 Ei
2 Esslöffel Milch
3 Esslöffel Mehl
1 Teelöffel Paprikapulver
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Pfeffer
8 Esslöffel Sesam
4 Esslöffel Öl
4 Teelöffel Honig

Für den Salat

200 g Feldsalat
1 Mango
6 Cherrytomaten
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Balsamico
1 Esslöffel Honig
1 Esslöffel Wasser
Salz, Pfeffer

Feta einfach in den Salat krümeln? Okay, schon ziemlich gut. Aber wie wäre es, den würzigen Käse mal in Sesam

einzuwickeln und ihm eine knusprige Kruste zu verpassen? In der Pfanne gebraten und mit einem Spritzer Honig getoppt - ein perfektes, neues Outfit. Das lässt sich aus meiner Sicht am Besten auf frischem Feldsalat mit fruchtiger Mango und Tomate präsentieren. Ein kleiner gebratener Feta mit Wow-Faktor, der genau weiß, was Genießer zum verdienten Feierabend brauchen, um zufrieden auf die Couch zu hüpfen.

Natürlich schmeckt gebratener Feta nicht nur in der Woche. Auch als Vorspeise zu einem echten Sonntagsmenü kann sich der cremige, warme Käse in seinem Sesam-Honig-Mantel wirklich sehen lassen.

- 1 -

Für den Salat Feldsalat putzen, Tomaten waschen und vierteln, Mango schälen und würfeln. Alles miteinander vermengen.

- 2 -

Für das Dressing Olivenöl, Balsamico, Honig und Wasser verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

Feta quer in 4 längliche Stücke teilen. Mehl mit Gewürzen mischen. In einem zweiten Schälchen Ei mit Milch verquirlen.

- 4 -

Fetastücke von allen Seiten erst in Mehl, dann in Ei wälzen. Das Ganze einmal wiederholen und abschließend mit Sesam ummanteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Feta von allen Seiten goldbraun braten.

- 5 -

Gebackener Feta in Honig-Sesam-Kruste auf Feldsalat

Salat mit Dressing vermengen, Feta mit je 1 TL Honig beträufeln und warm servieren.