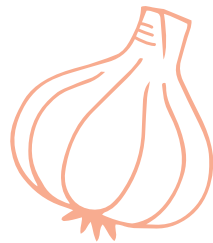




Panierter Feta auf buntem Salat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g Feta
3 Eier
200 g Paniermehl
Neutrales Bratöl
nach Bedarf
100 g Babyspinat
100 g Blattsenf rot oder grün
100 g Rucola
100 g Feldsalat
Saft von 2 Zitronen
3-4 EL Honig
8 EL Olivenöl
1 Bund frische Kräuter, zum Beispiel
Kerbel, Petersilie, Dill, Koriander
100 g Tomate Cherry
Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

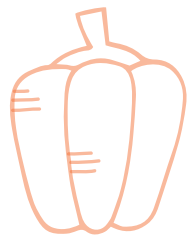
Salat putzen, waschen und vorsichtig trocken schleudern. Cherrytomaten halbieren.

Kräuter waschen, Blättchen abzupfen und grob hacken.

Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und Kräuter in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren, dann langsam das Öl untermixen. Abschmecken. Eier mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen.

Feta in Dreiecke schneiden, im Ei wenden und dann im Paniermehl wenden.

Feta im heißen Öl, der Pfannenboden sollte gut mit Öl bedeckt sein, von beiden Seiten ca. 2 bis 3 Minuten goldbraun braten. Salat auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln, Feta darauf verteilen und mit Cherrytomaten garnieren.



Guten Appetit!



DE-ÖKO-006



Marienhof
ESPERDE