



Knuspriger Trakayakäse

mit Linsen-Spinat-Salat



20-30Min.



3-4 Personen

Zartschmelzender Käse im Knusper-Mantel? Du hast richtig gehört! Der würzige Trakayakäse wird mit Panko-Paniermehl ummantelt und dann in der Pfanne kross gebacken. Dazu gibt es einen leichten Salat aus grünen Linsen, Baby Spinat und Kirschtomaten.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Packung Baby Spinat
- Frischer Dill
- 1 Packung mittelscharfer Senf ¹⁰
- 2 Packungen Trakaja Käse Feta Art ⁷
- 2 Päckchen Panko ¹
- 1 Packung Honig
- 1 Packung Sieglindes Erdäpfelgewürz
- 2 Packungen Grüne Linsen
- 1 Zitrone, unbehandelt

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittlerer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 685.0kcal, Fett 33.4g, Eiweiß 32.9g, Kohlenhydrate 56.0g



1. Linsen kochen

In einem mittleren Topf 1L Wasser zum Kochen bringen. Die **Linsen** darin ca. 20-25Min. bissfest gar kochen. Durch ein Sieb abgießen.



2. Dressing zubereiten

Inzwischen die **Schale der Zitrone** abreiben und den **Saft** auspressen. In einer großen Schüssel den **Honig, Senf, 1TL der Gewürzmischung, 1TL Zitronenabrieb, 3-4EL Zitronensaft, 1EL Essig** sowie 3EL Olivenöl gut vermischen.



3. Salat vorbereiten

Den **Dill** ohne harte Stiele fein schneiden. Die **Tomaten** halbieren. Zusammen mit dem **Spinat** in die Schüssel zu dem Dressing geben, aber noch nicht vermischen.



4. Salat vorbereiten

Den **Käse** in je vier Teile schneiden, von allen Seiten mit der **restlichen Gewürzmischung** einreiben. In einer kleinen Schüssel 2EL Mehl mit 50ml Wasser zu einem **zähflüssigen Teig** verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Käse** nun erst durch den **Teig** ziehen und dann im **Panko** wenden.



5. Käse braten

In einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen, den **Käse** darin von allen Seiten ca. 2-3Min. knusprig und goldbraun ausbacken.



6. Salat mischen

Die **Linsen** nun zu dem Salat geben und alles gut durchmischen. Den **Käse** obendrauf servieren.