



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 grünen Linsen, Babyspinat und Kirschtomaten.

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl ¹
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 200g grüne Linsen

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Grillfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 750.0kcal, Fett 32.7g, Eiweiß 39.9g, Kohlenhydrate 64.4g



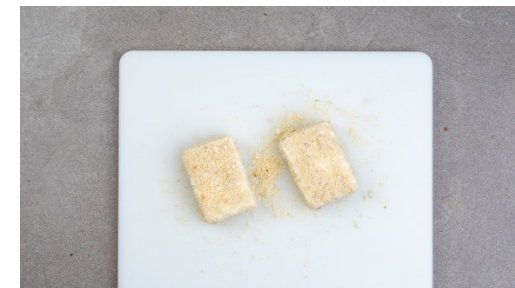
1. Linsen kochen

Den Backofen mit Grillfunktion vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ca. 1L Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **Linsen** hineingeben und in ca. 18-20Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



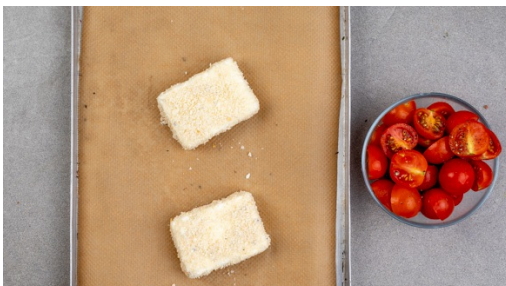
2. Dressing zubereiten

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



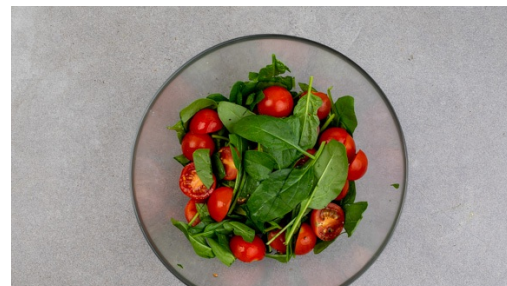
3. Käse vorbereiten

Den **Käse** halbieren. Ca. die **1/2 des Panko-Paniermehls** mit dem **Sesam** mischen. 2EL Mehl und 50ml Wasser zu einem zähflüssigen Teig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Käse** erst durch den Teig ziehen und dann in der **Panko-Sesam-Mischung** wenden.



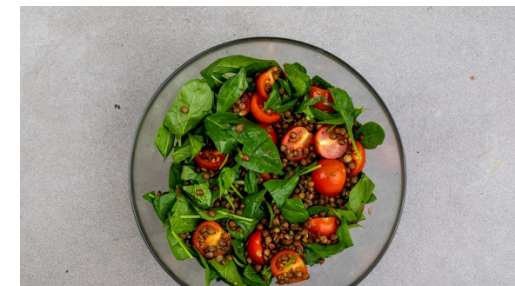
4. Käse grillen

Den **panierten Käse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen ca. 3-5Min. grillen, bis die Oberfläche knusprig ist. Die **Kirschtomaten** halbieren und mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen.



5. Salat vorbereiten

Den **Spinat** grob hacken und mit dem **Dressing** vermischen, die **Tomaten** unterheben.



6. Salat fertigstellen

Die abgetropften **Linsen** mit dem **Spinat-Tomaten-Salat** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gegrillten **Käse** mit dem **Salat** anrichten und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**