

Gebackener Feta mit Honig-Sesam-Kruste auf Feldsalat

Zutaten für den Feta (für 3 Personen):

- 300 g Feta
- 2 Eier
- 4 EL Milch
- 6 EL Mehl
- 2 TL Paprikapulver
- 2 TL Salz
- 2 TL Pfeffer
- 8 EL Öl
- 50 g Sesam

Den Feta in gleich große Dreiecke schneiden.

In einer Schale das Mehl mit den Gewürzen vermischen. In einer weiteren Schale Eier und Milch verquirlen. Den Sesam in eine dritte Schale geben.

Die Fetastücke dann von allen Seiten erst in Mehl, dann in Ei wälzen und anschließend mit dem Sesam ummanteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Feta von allen Seiten goldbraun braten.

Zutaten für den Salat:

- 300 g Feldsalat
- 100 g Cherrytomaten
- 1 Mango

Feldsalat waschen, trocknen und putzen. Tomaten waschen und vierteln. Mango schälen und würfeln. Dann alles in einer Schale miteinander vermengen.

Zutaten für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Balsamico
- 2 EL Honig
- 2 EL Wasser
- 2 EL süßer Senf
- Salz
- Pfeffer

Olivenöl, Balsamico, Honig, Senf und Wasser verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten:

- 20 g Walnüsse
- 8 EL Honig

Den Salat mit dem Dressing vermengen und auf Teller geben. Den Feta darauf anrichten und die Stücke jeweils mit Honig beträufeln. Mit gehackten Walnüssen garnieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 22.07.2022

Koch/Köchin: Larissa Bielz

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen