

## Panierter Fetakäse auf Salatbett

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Fetakäse

- 1 Päckchen Feta
- 1 Ei
- 100 g Weizenmehl
- 100 g Semmelbrösel
- 50 g Sesam
- Öl (für die Pfanne)



#### Für den Salat

- 150 g Feldsalat
- 50 g Rucola
- 1 Tomate
- ½ Gurke
- 1 Zwiebel
- 2 EL Mais
- [Joghurt Dressing](#)

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 10 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 25 Minuten

### So machst du den panierten Fetakäse selber

1. Wasche den Salat und das Gemüse gründlich ab. Verteile den Feldsalat, den Rucola und den Mais gleichmäßig auf 2 Tellern.
2. Schneide die Gurke und die Tomaten in feine Scheiben. Schäle die Zwiebel und schneide sie ebenfalls in feine Scheiben. Richte das Gemüse auf den Tellern an.
3. Nimm den Fetakäse aus der Verpackung und tupfe ihn trocken. Schneide ihn in der Mitte einmal durch.
4. Baue nun eine **Panierstraße** auf, d.h. eine Schüssel Mehl, eine Schüssel verquirltes Ei und eine Schüssel Paniermehl mit den Sesamkernen.
5. Wende den Fetakäse nun als erstes im Mehl, dann im Ei und zum Schluss im

Paniermehl.

6. Erhitze eine Pfanne mit etwas Öl und brate deinen Feta von allen Seiten goldgelb. Nimm den Käse aus der Pfanne lege ihn auf das Salatbett.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

