

GATCH GAP REZEPTE

PANIERTER FETA MIT SALAT

Zubereitungszeit 20 min | Für 2 Personen



FOLLOW | COMMENT | LIKE



WWW.GATCHGAP.DE

GATCHGAP

Lecker & Gesund



Zubereitung

- Den Feta-Käse in gleichmäßige Würfel schneiden.
- Das Ei in einer Schüssel verquirlen. In einer anderen Schüssel das Mehl mit den getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen. In einer dritten Schüssel die Semmelbrösel bereitstellen.
- Die Feta-Würfel zunächst im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und schließlich in den Semmelbrösel panieren, dabei sicherstellen, dass sie gleichmäßig bedeckt sind.
- "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" auf eine passende Pfanne (28cm) legen.
- Die Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die panierten Feta-Würfel darin goldbraun und knusprig braten, dabei gelegentlich wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Die gemischten grünen Blattsalate, Cherrytomaten, Gurkenscheiben, rote Zwiebelringe und schwarze Oliven in einer Salatschüssel vermengen.
- Den Salat auf Teller verteilen und die panierten Feta-Würfel darauf anrichten.
- Nach Belieben mit Dressing beträufeln und sofort servieren.
- Genießen Sie dieses köstliche panierte Feta mit Salat Rezept als leichte und erfrischende Mahlzeit!

Guten Appetit wünscht Team CATCHCAP

Guten Appetit wünscht Dir

Denise Ebers

Zutaten

- Für den panierten Feta:
 - 200 g Feta-Käse
 - 1 Ei
 - 50 g Mehl
 - 50 g Semmelbrösel
 - 1 Teelöffel getrocknete Kräuter (z.B. Oregano, Thymian)
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack
 - Olivenöl zum Braten
- Für den Salat:
 - Gemischte grüne Blattsalate (z.B. Rucola, Spinat, Feldsalat)
 - Cherrytomaten, halbiert
 - Gurke, in Scheiben geschnitten
 - Rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
 - Schwarze Oliven
 - Dressing nach Wahl (z.B. Balsamico-Vinaigrette)

✉ info@catchcap.de
🌐 www.catchcap.de



CATCHCAP
kochen & genießen



📌 [catchcapspritzschutz](https://www.catchcapspritzschutz.com)
📷 [@catchcap_official](https://www.instagram.com/catchcap_official)