



Knusprige Versuchung

Wenn vom Tisch der Duft der einsamen Hügel Griechenlands lockt.



Feta im Nussmantel mit Sommersalat

Hauptgericht für 4 Personen

2 EL Mandeln
 2 EL Pinienkerne
 240 g Feta*
 1 Zitrone
 ½ Bund Thymian
 5 EL Olivenöl*
 Salz, Pfeffer
 2 Tomaten
 2 EL Apfelessig Zitrone*
 200 g gemischter Blattsalat z. B. Kopfsalat, Friséesalat, Eichblatt

1 Nüsse in einer beschichteten Bratpfanne rösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Auskühlen lassen und grob hacken. Fetastücke quer halbieren. Zitronenschale fein zum Feta reiben. Zitrone auspressen, Saft über den Feta giessen. Thymianblätter dazuzupfen. 1 EL Olivenöl darüber träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Für die Salatsauce Tomaten halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen. Tomaten in kleine Würfel schneiden. 3 EL Olivenöl und Essig begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Marinierte Fetastücke beidseitig fest in die gehackten Nüsse drücken und in einer beschichteten Bratpfanne im restlichen Öl bei schwacher Hitze auf beiden Seiten 3–4 Minuten anbraten. Heissen Feta vorsichtig anrichten. Salat mit Salatsauce mischen und dazuservieren.

TIPP Dazu passt Brot.

L **Zubereitung**
 ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 14 g Eiweiss, 29 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 1400 kJ/340 kcal

* Erhältlich in Sélection-Qualität