

Feta mit Olivenpanade auf Blattsalat



Zubereitungszeit

20 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 500 kcal

Eiweiss: 24 g

Fett: 40 g

Kohlenhydrate: 13 g

Zutaten

2	Fetascheiben à 220 g
100 g	entsteinte grüne Oliven
80 g	getrocknete Tomaten
1	Ei
30 g	Mehl
1	Schalotte
5 EL	Zitronenöl
4 EL	Kräuternessig
	Salz
	Pfeffer
150 g	gemischter Blattsalat

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Feta halbieren, jedes Stück waagrecht halbieren, sodass je 2 dünne Scheiben entstehen. Oliven und Tomaten in ca. 2 mm grosse Würfelchen schneiden. Ei verquirlen. Mehl in einem separaten Teller bereitstellen. Feta im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und in der Panade wenden. Panade andrücken. Feta auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Ofenmitte ca. 10 Minuten backen.
2. Für das Dressing Schalotte hacken. Mit Öl und Essig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feta auf dem Salat anrichten und mit Sauce beträufeln.