

Panierter Feta auf Fenchel-Orangen-Salat



einfach



Sommer



45 Minuten



vegetarisch

Zutaten

Für 4 Personen

300 g Feta, 1 Ei, 3-4 EL Paniermehl, etwas Bratöl, 400 g Fenchel, 1 Orange, 1 Schale Kresse, 4 EL Aceto Balsamico, 2 EL Walnussöl, Salz

Zubereitung

Den Fenchel putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Orange schälen und filetieren, überschüssigen Saft auffangen. Für das Dressing den Orangensaft zum Walnussöl und Aceto Balsamico geben. Mit Salz abschmecken, unter die Fenchelstreifen und die Orangenfilets heben und marinieren lassen.

Die Feta-Blöcke in jeweils zwei Scheiben zerteilen. Auf einem Teller das Ei verquirlen und die Semmelbrösel auf einem zweiten Teller bereitstellen. Nun nacheinander die vier Feta-Scheiben in dem Ei und anschließend in dem Paniermehl wenden. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und den Feta von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Kurz vor dem Servieren die Kresse unter den Salat heben und mit dem panierten Feta auf Tellern anrichten. Gut dazu passt ein frisches Baguette.