



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW45
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Gebackener Feta in Sesamkruste auf gemischtem Salat mit Mango

Da unser Mitarbeiter Konstantinos Griechenland vermisst, bringen wir ihn kulinarisch in seine Heimat zurück. Das Land der Götter hat neben Tsatsiki und Ouzo noch so viel mehr zu bieten. Wir wünschen Euch und Konstantinos guten Appetit!



20 min.



Stufe 1

vegetarisch, schnell, kalorienarm



Feta



Sesam



Feldsalat



Kirschtomaten



Mango



Mini-Gurke



Balsamico-Creme

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Balsamico-Creme 12)	6 ml	12 ml
Mango [Ursprungsl. BRA]	1	2
Mini-Gurke [Ursprungsl. NED]	1	2
Kirschtomaten	100 g	200 g
Feta 7)	125 g	250 g
Sesam 11) 15)	20 g	40 g
Feldsalat	150 g	300 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
11) Sesam
12) Schwefeldioxid und Sulfite **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 650 kcal
 Kohlenhydrate: 85 g
 Fett: 28 g, Eiweiß: 19 g
 Ballaststoffe: 1 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
 (Oliven-)Öl, Honig, Salz, Pfeffer, Mehl **1)**, Milch **7)**

Was zum Kochen gebraucht wird
 große Schüssel, tiefe Teller (3), große Pfanne

Vorbereitung: Obst und Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.

1 Für das Dressing: In einer großen Schüssel **Balsamico-Creme**, $\frac{1}{2}$ EL **Olivenöl**, 1 TL **Honig**, 1 EL Wasser, etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren.

2 **Mango** schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Mini-Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. **Kirschtomaten** halbieren, alles zum **Dressing** geben.

3 **Feta** in 1 cm dicke, längliche Stücke schneiden. Drei tiefe Teller vorbereiten: Im ersten Teller 1 EL **Mehl** verteilen, in den zweiten Teller 2 EL **Milch** geben und im dritten Teller **Sesam** verteilen. **Fetastücke** zuerst im **Mehl**, dann in der **Milch** wenden, zuletzt rundherum mit **Sesam** panieren.

4 In einer großen Pfanne $\frac{1}{2}$ EL **Öl** erhitzen, panierten **Feta** ca. 3 Min. goldbraun anbraten.

5 **Feldsalat** unter die anderen **Salatzutaten** heben.

6 **Gemischten Salat** auf tiefe Teller verteilen, mit gebackenem **Feta** toppen und genießen.

