



Tomatensalat mit paniertem Feta

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|-------|
| Frühlingszwiebeln | 4 St. |
| Strauchtomaten | 8 St. |
| Joghurt, natur | 150 g |
| Olivenöl | 2 EL |
| Essig | 1 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Feta | 300 g |
| Eier | 1 St. |
| Haselnusskerne, gemahlen | 100 g |
| Öl | 4 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel Joghurt mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Feta in Streifen schneiden. In einem tiefen Teller Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem zweiten tiefen Teller Nüsse verteilen. Feta zuerst in Ei und dann in den Nüssen wenden. Panade leicht festdrücken.
4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Feta ca. 2 Min. von jeder Seite goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
5. Tomatenscheiben auf einem Teller flach verteilen, mit Joghurtdressing beträufeln, Frühlingszwiebeln darüberstreuen und Tomatensalat mit paniertem Feta servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Dinkel-Kerne-Brot mit Kräutern](#).

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 568 kcal |
| Kohlenhydrate | 18 g |
| Eiweiß | 23 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 45 g |