

Schafskäse in Hanfkruste auf Salat



Zutaten und Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Blöcke Fetakäse zu je 150 g
- 100 g geschälte Hanfsamen
- Etwas Orange-Mango-Curry-Senf
- 2 EL Rapsöl
- Blattsalat (Ruccola, Feldsalat, Kopfsalat, Chicoree, ...)
- Kirschtomaten
- Gurke
- Mais
- 2 EL Hanföl
- Granatapfel-Balsamessig
- 1 TL Gaumenschmeichler
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Feta-Blöcke jeweils diagonal halbieren. Mit dem Senf einreiben und danach in den Hanfsamen wälzen. In der Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und ungefähr zwei Minuten anbraten, dabei mehrmals wenden.

Die Zutaten für den Salat waschen und kleinschneiden. Aus dem Hanföl, Essig und dem Gaumenschmeichler ein Dressing zubereiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit dem Salat vermischen und dann den mit dem Schafskäse auf einem Teller anrichten.

Guten Appetit!