



Feta im Sesammantel mit Smashed Potatoes

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk. 1 kg

Salz

Rosmarin, frisch 5 g

Thymian, frisch 10 g

Zucchini 1 St.

Strauchtomaten 4 St.

Zwiebeln, rot 2 St.

Pfeffer, schwarz gemahlen

Olivenöl 6 EL

Weizenmehl, Type 405 2 EL

Rosenpaprika 0.5 TL

Eier 1 St.

Sesam, weiß 6 EL

Feta 400 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, großer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Küchenpapier

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Kleine Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 12 Min. weich garen.
2. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und fein hacken. Thymian ebenfalls waschen und trocken schütteln. Zucchini waschen, längs halbieren, Enden abschneiden und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, vierteln und Strunk entfernen. Zwiebeln halbieren, schälen, Hälften vierteln und die einzelnen Schichten voneinander trennen. In einer Schüssel Gemüse mit Thymian, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl vermengen.
3. Gemüse anschließend auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und für ca. 25 Min. im Ofen backen.
4. Kartoffeln abgießen, auf ein weiteres Backblech mit Backpapier geben und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken. Sie sollten aufplatzen, aber noch zusammenhängen. Rosmarin und 2 EL Olivenöl auf den Kartoffeln verteilen, kräftig salzen und pfeffern und im Ofen ca. 15 Min. backen.
5. Auf einem Teller Mehl mit Paprika mischen, auf einem weiteren Teller 1 Ei verquirlen und auf einen dritten Teller Sesam geben. Feta jeweils in zwei gleich große Stücke teilen und zuerst im Mehl und dann im Ei wenden. Den Vorgang wiederholen und den Feta zuletzt komplett mit Sesam ummanteln.

6. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und den Feta darin rundherum ca. 4 Min. goldbraun ausbacken. Danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

7. Smashed Potatoes und Ofengemüse aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Den gebackenen Feta im Sesammantel dazu anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	683 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	37 g