Fetakäse im Kräutermantel mit Salat

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rosmarin, frisch	15 g
Thymian, frisch	15 g
Zitronen	1 St.
Feta	450 g
Oliven, grün	40 g
Salat-Mix	400 g
Cherrytomaten	200 g
Salatgurken	1 St.
Olivenöl	4 EL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Baguette	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, kleine Auflaufform, Sieb, Salatschleuder

1. Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter bzw. Nadeln von den Stielen streifen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, ca. 2 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. Gehackte Kräuter und Zitronenschale auf einem Teller mischen. Fetakäse trocken tupfen, in ca. 2 cm dicke Stifte schneiden und rundherum in den Kräutern wenden. Feta-Stifte in eine Auflaufform geben und für ca. 20 Min. im Ofen backen.

2. Inzwischen Oliven zum Abtropfen in ein Sieb geben. Salat waschen und trocken schleudern. Cherrytomaten waschen und halbieren. Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel 2 EL Zitronensaft, Olivenöl und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Baguette für die letzten ca. 3 Min. mit in den Ofen geben.

3. Salat, Gurke Tomate und Oliven mit dem Dressing anmachen. Baguette und Käse vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Salat und gebackenen Fetakäse auf Teller anrichten und mit Baguette servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	529 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	34 g