Fetakäse in Sesamkruste mit Bulgursalat und Granatapfel

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Bulgur	400 g
Rosinen	50 g
Bio Limetten	1 St.
Buschbohnen	200 g
Petersilie, frisch	15 g
Granatapfel	1 St.
Salatgurken	1 St.
Öl	4 EL
Honig	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Eier	1 St.
Sesam, weiß	25 g
Feta	400 g

Zubereitung

1. In einem Topf 450 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen. Bulgur einrühren, aufkochen und vom Herd ziehen. Rosinen zugeben und zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen. Limette waschen, halbieren und auspressen.

2. Bohnen waschen, Enden entfernen und Bohnen in breite Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Granatapfel halbieren und mithilfe eines Löffels durch Klopfen auf die Schale Kerne lösen. Gurke waschen, Enden entfernen, längs vierteln, entkernen, schräg in breite Stücke schneiden.

3. Inzwischen in einem weiteren Topf ca. 1,5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Bohnen im sprudelnd kochenden Salzwasser ca. 8–10 Min. bissfest garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

4. In einer Schüssel 2 EL Öl, Honig, Limettensaft und 2–3 EL Wasser verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Granatapfelkerne, Petersilie, Gurke und Bohnen mit dem Dressing mischen.

5. In einem Teller 2 EL Mehl mit 1 Prise Salz mischen, in einem weiteren Teller Ei verquirlen und in einen dritten Teller Sesam geben. Feta in 4 gleich große Stücke teilen und zuerst im Mehl und dann im Ei wenden. Vorgang wiederholen und den Käse zuletzt komplett mit Sesam ummanteln.

6. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Sesamfeta darin ca. 2–3 Min. rundherum goldbraun ausbacken. Fertigen Feta auf Küchenkrepp abtropfen. Derweil Bulgur unter den Salat mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bulgur mittig auf Teller geben, Feta darauf anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	889 kcal
Kohlenhydrate	120 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	16 g
Fette	36 g