

Knuspriger Mozzarella mit Balsamico-Linsen und Nektarinen-Rucola-Salat



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, braun	300 g
Schalotten	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Butter	2 EL
Zucker	
Balsamicoessig, hell	4 EL
Nektarine	2 St.
Rucola	150 g
Mozzarella	4 St.
Salz	
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Eier	2 St.
Paniermehl	300 g
Olivenöl	4 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, mittlerer Topf, große Pfanne, Küchenpapier

1. Linsen in einem Sieb abspülen, in einem Topf mit ca. 1 l Wasser aufkochen und anschließend zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. bissfest köcheln.
2. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und ebenfalls fein würfeln.
3. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe zerlassen. Paprika, Schalotte und Zucker zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 4 Min. anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen, aufkochen und dann zugedeckt beiseitestellen.
4. Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Linsen in das Sieb abgießen und zusammen mit der Balsamico-Gemüse-Mischung in einer Schüssel mischen.
5. Mozzarella trocken tupfen, in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden und salzen. Auf 3 tiefen Teller jeweils Mehl, Paniermehl und Ei verteilen. Mozzarella zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und im Paniermehl wälzen. Anschließend nochmals durch das Ei und das Paniermehl ziehen und gut festdrücken.
6. In einer Pfanne Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und die Mozzarellastücke darin rundherum ca. 5 Min. goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

7. Rucola und Nektarinen zu den Linsen mischen und mit Salz, Pfeffer und ggf. mit Balsamico abschmecken. Mozzarella mit Linsensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das doppelte Panieren ist notwendig, damit der Mozzarella beim Ausbacken nicht ausläuft. Achte deshalb darauf, dass die Panade den Käse richtig umschließt. Falls du eine Fritteuse hast, solltest du den Mozzarella frittieren, da er so gleichmäßiger backt als in der Pfanne.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1004 kcal
Kohlenhydrate	101 g
Eiweiß	51 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	47 g