



# Tomatensalat mit paniertem Feta



 Zeit gesamt  
20min

 Zubereitungszeit  
20min

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	4 St.
Strauchtomaten	8 St.
Joghurt, natur	150 g
Olivenöl	2 EL
Essig	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Feta	300 g
Eier	1 St.
Haselnuskerne, gemahlen	100 g
Öl	4 EL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel Joghurt mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Feta in Streifen schneiden. In einem tiefen Teller Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem zweiten tiefen Teller Nüsse verteilen. Feta zuerst in Ei und dann in den Nüssen wenden. Panade leicht festdrücken.
4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Feta ca. 2 Min. von jeder Seite goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
5. Tomatenscheiben auf einem Teller flach verteilen, mit Joghurtdressing beträufeln, Frühlingszwiebeln darüberstreuen und Tomatensalat mit paniertem Feta servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Dinkel-Kerne-Brot mit Kräutern](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 568 kcal

---

Kohlenhydrate 18 g

---

Eiweiß 23 g

---

Ballaststoffe 7 g

---

Fette 45 g

---