

Roher Wirsingsalat mit Granatapfel und Feta in Sesamkruste



Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Salat

- 500 g Wirsing
- 1 Zitrone
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1 Granatapfel
- 1 Apfel
- Pfeffer

Für den Feta

- 500 g Feta
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 150 g weißen Sesam
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL flüssiger Honig

Nährwerte

Pro 100 Gramm

200 kcal
7 g Eiweiß
15 g Fett
10 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 50 Minuten

Zubereitung

1. Für den Salat Wirsing verlesen, waschen und trocken schleudern. Blätter in mundgerechte Stücke zupfen und in eine Schüssel geben.
2. Zitrone auspressen und 2 EL davon mit Sesamöl, Olivenöl sowie Salz zum Kohl geben und kräftig mit den Händen ca. 5 Minuten durchkneten. Abgedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.
3. Granatapfel halbieren und die Kerne zwischen den Häutchen herauslösen. Apfel waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit restlichem Zitronensaft beträufeln.
4. Für den Feta den Käse abtropfen lassen und trocken tupfen. In gleich große Stücke schneiden.
5. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Sesam vorbereiten. Fetastücke erst in Mehl, dann in Eiern und zum Schluss in Sesam wenden.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Käsestücke darin portionsweise goldbraun und knusprig ausbacken.
7. Granatapfel und Apfel unter den Wirsing heben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Fetastücken anrichten sowie mit etwas Honig beträufeln und servieren.



REISER RÄT

Geben Sie noch 400 g Kichererbsen aus der Dose mit in den Wirsingsalat, das sorgt für eine Extraportion Proteine! Anstelle des Wirsings kann auch Grünkohl verwendet werden.

