



GEBACKENER FETA

in Sesamkruste mit Mango und frischem Salat



HELLO MANGO

Die perfekte Mango?
Kurz vor der Reife verströmen Mangos
einen besonders süßlichen Duft und
geben bei Druck leicht nach.



Feta



Sesam



Mango



Kirschtomaten



Balsamico-Crème



Gurke



Feldsalat

20 Minuten

Stufe 1

leichter Genuss

Veggie

Zeit sparen

Da unser Mitarbeiter Konstantinos sein Heimatland Griechenland vermisst, haben wir uns bei diesem Gericht von den Göttern inspirieren lassen. Das Land hat neben Tsatsiki und Ouzo noch viel mehr zu bieten. Die feine Süße der Mango gibt dem Ganzen zudem eine fernöstliche Note. Lass Dir dieses **protein- und ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Schüssel**, **3 tiefe Teller** und **1 große Pfanne**.



1 FÜR DAS DRESSING

In einer großen Schüssel **Balsamico-Crème** mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, ½ EL [1 EL] **Honig**, 1 EL [2 EL] **Wasser**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem glatten **Dressing** verrühren.



2 MANGO SCHNEIDEN

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und dieses in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



3 SALAT VORBEREITEN

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. **Kirschtomaten** halbieren und beides zum **Dressing** geben.



4 FETA PANIEREN

Feta in 1 cm dicke, längliche Stücke schneiden. Drei tiefe Teller vorbereiten: Im ersten Teller 1 EL [2 EL] **Mehl** verteilen, in den zweiten Teller 2 EL [4 EL] **Milch** geben und im dritten Teller **Sesam** verteilen. **Fetastücke** zuerst im **Mehl** und dann in der **Milch** wenden, danach rundherum mit **Sesam** panieren.



5 FETA BRATEN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen und panierten **Feta** von allen Seiten ca. 3 Min. goldbraun braten.



6 ANRICHTEN

Feldsalat und **Mangowürfel** zu den restlichen **Salatzutaten** geben und unterheben. **Salat** auf Schüsseln verteilen und mit gebackenem **Feta** toppen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Balsamico-Crème 12)	6 ml ☞	12 ml
Mango BR	1	2
Gurke BE	1 (klein)	1
Kirschtomaten	150 g	300 g
Feta 7)	125 g	250 g
Sesam 11) 15)	20 g	40 g
Feldsalat	150 g	300 g

(Oliven-)Öl, Honig, Salz, Pfeffer, Mehl 1), Milch* 7)

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	393 kJ/94 kcal	2470 kJ/590 kcal
Fett	4 g	25 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	13 g
Kohlenhydrate	8 g	47 g
- davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	8 g	46 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 11) Sesam 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, BE: Belgien

GUTEN APPETIT!

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at