

Panierter Feta

Du suchst eine schnelle Vorspeise, die zu Geschmacksexplosionen führt? Dann bist du mit Feta-Käse richtig beraten! Paniert verleiht du dem cremigen Inneren eine knusprige Hülle. Durch einen feinen Zucchini-Mantel erhält deine Vorspeise dabei nicht nur eine fruchtige Note, sondern wird umso saftiger. So servierst du deinen Gästen in nur 15 Minuten ein wahres Gedicht.



Panierter Feta | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 150 Gramm Feta Käse | 1 Zucchini | 2
Esslöffel Öl | 1 Ei | 2 Esslöffel Mehl | 100 Gramm Paniermehl



Panierter Feta | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (15 Minuten): 1. Zucchini, waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. 2. Zucchini der länge nach in möglichst dünne Streifen schneiden. 3. Zucchini-Streifen in Öl anbraten, bis sie Farbe annehmen. 3. Zucchini beiseite stellen. 4. Feta der länge nach halbieren, melieren, in verquirltes Ei tauchen und panieren. 5. Feta vorsichtig von allen Seiten goldgelb anbraten. 6. Feta direkt mit den Zucchini scheiben umwickeln und servieren.

Dazu passt super: [Kalamata-Oliven in Balsamico](#)! Jetzt noch mehr [griechische Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 449 Kalorien | 25,8 Gramm Fett | 30,1 Gramm Kohlenhydrate | 22,2 Gramm Eiweiß