

Gebackener Feta in Sesamkruste

auf gemischtem Salat mit Mango

Da unser Mitarbeiter Konstantinos Griechenland vermisst, bringen wir ihn kulinarisch in seine Heimat zurück. Das Land der Götter hat neben Tsatsiki und Ouzo noch so viel mehr zu bieten. Wir wünschen Euch und Konstantinos guten Appetit!





Stufe 1

vegetarisch, schnell, kalorienarm

















Mini-Gurke

Balsamico-Creme

Zutaten in Deiner Box		2 Personen	4 Personen
Balsamico-Creme 12)		6 ml	12 ml
Mango	[Ursprungsl. BRA]	1	2
Mini-Gurke	[Ursprungsl. NED]	1	2
Kirschtomaten		100 g	200 g
Feta 7)		125 g	250 g
Sesam 11) 15)		20 g	40 g
Feldsalat		150 g	300 g

Was zum Kochen gebraucht wird ...

große Schüssel, tiefe Teller (3), große Pfanne

• Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

- 1) Gluten 7) Lactose
- 11) Sesam
- 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

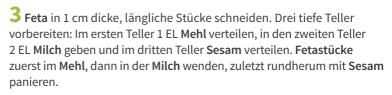
Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 650 kcal Kohlenhydrate: 85 g Fett: 28 g, Eiweiß: 19 g Ballaststoffe: 1 g



Vorbereitung: Obst und **Gemüse** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.

- Für das Dressing: In einer großen Schüssel Balsamico-Creme, ½ EL Olivenöl, 1 TL Honig, 1 EL Wasser, etwas Salz und Pfeffer verrühren.
- **2** Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mini-Gurke längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren, alles zum Dressing geben.





- 5 Feldsalat unter die anderen Salatzutaten heben.
- **6 Gemischten Salat** auf tiefe Teller verteilen, mit gebackenem **Feta** toppen und genießen.





