



Ölmühle Sailer
Aus Freude am Öl

www.oelmuehle-sailer.at

FETA MIT KÜRBISKERNMEHL PANIERT

Zutaten für 2 Portionen:

2 Stk. Feta (je ca. 150 g)

Ca. 100 g Kürbiskernmehl (Ölmühle Sailer)

Ca. 4 EL Chiasamen (Ölmühle Sailer)

Ca. 8 EL Wasser

Ca. 4 EL Kokosnussöl (Ölmühle Sailer)

Den Chiasamen auf einen Teller geben und mit Wasser mischen. Dann 5 Minuten warten, bis der Chiasamen aufgequollen ist und kein Wasser mehr übrig ist. Bei Bedarf etwas mehr Chiasamen bzw. Wasser hinzugeben. Dann den Feta in den Chiasamen wenden, sodass die Chiasamen auf dem Feta kleben bleiben. Der Chiasamen ersetzt das Ei beim Panieren.

Das Kürbiskernmehl ebenfalls auf einen Teller geben und den Feta zum Schluss im Kürbiskernmehl wenden.

Die Feta-Scheiben anschließend mit Kokosnussöl in einer Pfanne anbraten.

Es kann sein, dass die Scheiben etwas zerfallen, daher vorsichtig mit einem Pfannenheber herausnehmen, wenn die Kruste leicht knusprig ist.

Die Feta-Scheiben dann je nach Geschmack z.B. mit Kartoffeln und Salat etc. servieren und genießen. ☺

PS: Das leckere Rezept wurde von einer unserer Kundinnen selbst erfunden, daher haben wir keine genauen Mengenangaben. Also bitte einfach bei Bedarf etwas mehr/weniger Zutaten verwenden. Wir haben es ausprobiert und es schmeckt wirklich hervorragend. ☺