

Rucola-Salat mit Honig-Senf-Dressing und Zucchini

Für zwei Personen

Für den Feta:

200 g Feta (Schafsmilch)	1 Ei	3 EL Milch
50 g Mehl	40 g Paniermehl	1 TL Rauchpaprikapulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

1 Bund Rucola	200 g Cherrytomaten	1 mittelgroße Zucchini
4 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Dressing:

2 EL süßer Senf	2 EL Honig	2 EL Himbeeressig
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

40 g Walnüsse

Für den Feta:

Den Feta mit Küchenpapier trocken tupfen, in sechs gleich große Stücke schneiden und im Mehl bedecken. Das Ei mit Milch, Rauchpaprikapulver, Salz und Pfeffer verquirlen. Feta zunächst nochmal in Mehl wenden, durch Eimischung ziehen und im Paniermehl wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Feta darin goldbraun ausbacken.

Für den Salat:

Rucola waschen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Thymian und Cherrytomaten in Olivenöl anbraten. Zucchini vom Ende befreien und in schmale Streifen schneiden, mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen, Zucchini darin anbraten, bis sich ein Grillmuster entwickelt und zwischendurch wenden.

Für das Dressing:

Senf, Honig und Himbeeressig in ein hohes Gefäß geben und anschließend mit dem Pürierstab mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten.

Salat auf Teller anrichten, Feta darauf geben und alles mit Dressing beträufeln. Mit Walnüssen garniert servieren.

Julia Senff am 04. Juli 2023