



Brünings Scheune

ROTKOHL MIT GEBACKENEM FETA





ROTKOHL MIT GEBACKENEM FETA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 EL eingelegte Kapern
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
1 Bund Basilikum
1 Handvoll Dill
1 EL Orangensaft

3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
400 g Rotkohl
TL Kümmel
1 TL Honig
2 Msp. Zimt

400 g Feta
1 EL Mehl
1 Ei
1 EL Sesam
1 EL Sesamöl
1 Apfel

ZUBEREITUNG

Die Kapern, Knoblauch, Petersilie, Basilikum und Dill fein hacken. Alles mit Orangensaft und 2 EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rotkohl putzen, in feine Streifen schneiden und salzen. Den Kümmel in einer heißen Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis er duftet. Dann grob zerstoßen und zum Rotkohl geben, Honig, Zimt und das restliche Olivenöl dazugeben und mit der Hand einmassieren, bis der Kohl geschmeidig wird und alles gut vermischt ist.

Den Feta gut abtropfen lassen und in die gewünschte Form schneiden. Mehl in einen tiefen Teller geben, das Ei in einen zweiten tiefen Teller schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sesam in einen dritten Teller geben.

Den Feta als erstes im Mehl, dann im Ei und zum Schluss im Sesam wenden.

Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Feta ungefähr fünf Minuten anbraten, dabei wenden.

Den Apfel waschen, entkernen und in schmale Spalten schneiden.

Den Rotkohl auf Tellern anrichten, die Apfelspalten darauf drapieren. Anschließend den Feta darauf legen und die Orangensaft-Salsa darüber träufeln.

Guten Appetit!

LEVEL
leicht

ZUBEREITUNGZEIT
ca. 30 Min.

ERNÄHRUNGSHINWEIS
vegetarisch