



# GEBACKENER FETA

in Sesamkruste mit Mango-Dressing und frischem Salat



## HELLO MANGO

Die perfekte Mango?  
Kurz vor der Reife verströmen Mangos  
einen besonders süßlichen Duft und  
geben bei Druck leicht nach.



Feta



Sesam



Mango



Kirschtomaten



Balsamico-Crème



Gurke



Feldsalat

25 [30] min.

25 [30] min.

Stufe 3

Thermomix hilft

Veggie

leichter Genuss

Da unser Mitarbeiter Konstantinos sein Heimatland Griechenland vermisst, haben wir uns bei diesem Gericht von den Göttern inspirieren lassen. Das Land hat neben Tsatsiki und Ouzo noch viel mehr zu bieten. Die feine Süße der Mango gibt dem Ganzen zudem eine fernöstliche Note. Lass Dir dieses **protein- und ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

thermomix

Wasche das **Obst** und das **Gemüse** ab. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **1 große Schüssel, 3 tiefe Teller** und **1 große Pfanne**.



**1 FÜR DAS MANGO-DRESSING**  
**Mango** schälen, 1 [2] Hälfte in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Balsamico-Crème**, 10 g [20 g] **Olivenöl**, 1 TL [2 TL] **Honig**, 10 g [20 g] **Wasser**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zufügen, **15 Sek./Stufe 3** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen.



**2 GEMÜSE SCHNEIDEN**  
**Kirschtomaten** halbieren. **Gurke** längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Restliche **Mango** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



**3 FETA PANIEREN**  
**Feta** in 1 cm dicke, längliche Stücke schneiden. Drei tiefe Teller vorbereiten: Im ersten Teller 1 EL [2 EL] **Mehl** verteilen, in den zweiten Teller 2 EL [4 EL] **Milch** geben und im dritten Teller **Sesam** verteilen. **Fetastücke** zuerst im **Mehl** und dann in der **Milch** wenden, danach rundherum mit **Sesam** panieren.



**4 FETA BRATEN**  
 In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen und panierten **Feta** von allen Seiten ca. 3 Min. goldbraun braten.



**5 SALAT ZUBEREITEN**  
 In der großen Schüssel **Feldsalat**, **Mangostücke**, **Kirschtomatenhälften** und **Gurkenscheiben** mit dem **Mango-Dressing** vermengen.



**6 ANRICHTEN**  
**Salat** auf Schüsseln verteilen, mit gebackenem **Feta** toppen und genießen.

## 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Feta 7)	125 g	250 g
Sesam 11) 15)	20 g	40 g
Mango BR	1	2
Kirschtomaten	150 g	300 g
Balsamico-Crème 12)	6 ml ☉	12 ml
Gurke BE	1 (klein)	1 (groß)
Feldsalat	150 g	300 g

(Oliven-)Öl\*, Honig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Mehl\* 1), Milch\* 7)

- \* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	393 kJ/94 kcal	2470 kJ/590 kcal
Fett	4 g	25 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	13 g
Kohlenhydrate	8 g	47 g
- davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	8 g	46 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	2 g

### ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 11) Sesam 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, BE: Belgien

## GUTEN APPETIT!

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at