

Rucola-Salat, Zitronen-Vinaigrette, Kartoffelwürfel

Für zwei Personen

Für den Salat:

100 g Rucola 100 g grüne Oliven 50 g Walnüsse

Für die Süßkartoffel:

2 Süßkartoffeln Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Feta:

300 g veganer Feta 200 g Panko 6 EL Mehl
2 EL Sojamehl Öl 2 TL Paprikapulver
1 TL Salz Pfeffer

Für die Vinaigrette:

1 Zitrone, Saft, Abrieb 2 Knoblauchzehen 2 EL Agavendicksaft
30 ml Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Salat:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Rucola waschen und trockentupfen. Walnüsse hacken. Oliven in Scheiben schneiden.

Für die Süßkartoffel:

Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier ausgeleitetes Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln und für etwa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Salzen und pfeffern.

Für den Feta:

Zwei Teller bereitstellen. Den ersten Teller mit Mehl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und 100 ml Wasser vorbereiten. Auf den zweiten Teller kommt das Panko. Den Feta zuerst in der Mehl-Wasser-Mischung und danach im Panko wälzen. Für eine extra knusprige Panierung den Paniervorgang noch einmal wiederholen.

Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und den panierten Feta etwa 6-8 Minuten goldbraun ausbacken. Panierten Feta aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Vinaigrette:

Zitronensaft auspressen. Knoblauch abziehen und hacken. Zitronensaft, Agavendicksaft, gehackten Knoblauch und Olivenöl vermengen.

Zitronenschale abreiben und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rucola auf den Tellern verteilen, darüber die Süßkartoffelwürfel verteilen und mit den Oliven, Walnüssen und dem paniertem Feta garnieren.

Silvia Kurda am 30. September 2025