Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Zitronencouscous mit knusprigem Feta

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

Für den Zitronen-Couscous:

150 g Rinatura Couscous aus Mais Bio

0.5 Teelöffel Salz

4 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Schale einer halben Bio-Zitrone

3 Esslöffel Zitronensaft

0.5 Bündel Petersilie

Etwas Salz, Pfeffer

4 Esslöffel Rinatura Sonnenblumenkerne geschält Bio

Für den knusprigen Feta:

150 g Feta

4 Esslöffel Mehl

2 Esslöffel Rinatura Sesamsamen geröstet Bio

2 Esslöffel Semmelbrösel

1 Ei

3 Esslöffel Rapskernöl zum Erhitzen

Etwas Pfeffer

75 g Naturjoghurt

Zitronencouscous mit knusprigem Feta

1.

Couscous aus Mais nach Packungsanweisung zubereiten und dabei etwas Salz hinzufügen.

Für den knusprigen Feta, den Feta in in Würfel schneiden (ca. 12 Stücke) und mit Peffer würzen. Mehl in eine Schüssel geben. Sesam mit den Semmelbrösel vermengen und es in eine Schüssel geben. Ei aufschlagen, verquirlen und in eine weitere Schüssel geben.

Die einzelnen Fetastücke erst im Mehl, dann im verquilten Ei und anschließend in der Sesammischung wälzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Feta goldbraun braten. Danach zur Seite stellen und warm halten.

Anschließend die Zitronenschale, den Zitronensaft, Olivenöl, gehackte Petersille sowie Salz und Pfeffer in den Couscous geben, alles verrühren und abschmecken. In einer Pfanne Sonnenblumenkerne goldbraun anrösten.

Zitronencouscous mit dem knusprigen Feta, Sonnenblumenkerne und etwas Naturjoghurt garnieren und servieren.