

Paniertes Gemüse & Fetakäse

35 Min.
4 Pers.

ca. 600 g mediterranes Gemüse wie Auberginen, Zucchini, rote Zwiebeln, Fenchel oder Babyartischocken, 200 g Fetakäse, 150 ml Nussmilch, 80 g Kichererbsenmehl, *Herbaria Sizilianisches Steinsalz*, 100 g *Herbaria Brösel mediterran-würzig*, 250 ml Olivenöl, 2 Bio-Zitronen

1. Das Gemüse waschen und putzen. Gemüse mit kurzen Garzeiten einfach in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Gemüse mit längeren Garzeiten in Salzwasser bissfest vorgaren oder bissfest dämpfen. Dafür die roten Zwiebeln schälen und vierteln, so dass der Wurzelansatz die Stücke zusammenhält. Fenchel auf die gleiche Weise achteln.
2. Babyartischocken putzen: Die spitze, obere Hälfte der Artischocken abschneiden, bei etwas größeren Exemplaren sogar etwas mehr als die Hälfte. Zähe Blätter ringsherum mit einem scharfen Messer entfernen. Den Stiel schälen und auf 5 cm kürzen. Artischocken halbieren, das „Heu“ mit einem Teelöffel herauskratzen – ganz kleine Artischocken haben noch gar kein Heu. Artischocken anschließend wie den Fenchel in Spalten schneiden und in Zitronenwasser legen, bis alle fertig sind. Dann werden sie nicht so schnell braun.
3. Fetakäse in große Würfel schneiden. Nussmilch mit Kichererbsenmehl zu einem cremigen Teig verrühren, dabei leicht salzen, ein paar Minuten quellen lassen. Die vorbereiteten Gemüsesorten und Käsestücke im Kichererbsenteig wenden, anschließend in den *Herbaria Brösel mediterran-würzig* wälzen.
4. Die panierten Gemüse- und Käsestücke in zwei großen Pfannen mit Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 4 Min. lang von allen Seiten knusprig braun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Bio-Zitronenspalten servieren. Dazu passt ein grüner Salat.

