

# Das Rezept des Monats Januar 2010

vom Hofladen Strauß & der Kräuterpädagogin Kathrin Huber



tom@straussei.de  
www.straussei.de

Hadersbach 54a  
94333 Geiselhöring  
Tel. 09423-902502



kathrin@straussei.de  
www.unkrautschule.de

## „Winterlicher Feldsalat mit Nuss-Feta“

### Zutaten für 2 Personen:

3 TL flüssiger Honig  
3 EL Apfelsaft  
2 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
150 g Feldsalat  
2 Rote Beete (vorgekocht)  
1 Apfel, säuerlich  
1 Ei vom Hofladen Strauß  
400 g Feta-Käse  
75 g gemahlene Haselnüsse  
4 EL Mehl  
2 EL Öl  
Apfelscheiben zum Garnieren



### Zubereitung:

Für das Dressing Honig, Apfelsaft und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern und auf den beiden Tellern verteilen. Die Roten Beete in dünne Streifen schneiden und über dem Feldsalat geben. Den Apfel entkernen und in Stifte schneiden und ebenfalls über dem Salat verteilen.

Das Mehl, die Nüsse und das Ei vom Hofladen Strauß auf drei Schüsselchen verteilen. Das Ei vom Hofladen Strauß verquirlen Den Feta je nach Wunsch in Ecken oder Dreiecke schneiden, dann zuerst im Mehl wenden. Als nächstes mit dem Ei vom Hofladen Strauß und dann mit den gemahlene Haselnüssen panieren und dabei die Nüsse etwas andrücken. Nun das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Feta von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. In der Zwischenzeit das Dressing über den Salat geben. Den Feta, sobald er fertig ist, aus der Pfanne nehmen und über den Salat geben. Mit Apfelspalten garnieren und sofort servieren.

Lasst euch diesen Salat gut schmecken!