

Rezept

Feldsalat mit Granatapfel und Sesam-Fetawürfeln

Ein Rezept von Feldsalat mit Granatapfel und Sesam-Fetawürfeln, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR SALAT UND DRESSING:

- | | |
|---|------------------------------------|
| 120 g Feldsalat (oder eine Mischung mit Baby Mangoldblättern und zartem Blattspinat) | 1 kleine reife Avocado |
| 1 kleiner oder 1/2 großer Granatapfel (200-240 g) | 1 EL Limettensaft |
| 1 TL brauner Zucker (am besten heller Muscovadozucker) | 1 EL Aceto balsamico bianco |
| 1 kleines Stück Bourbon-Vanilleschote (ca. 1 cm) | Salz |
| | schwarzer Pfeffer |
| | 2 EL Olivenöl |

FÜR DIE FETAWÜRFEL:

- | | |
|---------------------------------------|------------------------|
| 1 Ei (Größe M) | 1 TL Olivenöl |
| schwarzer Pfeffer | 3 EL Sesamsamen |
| 100 g fester Schafskäse (Feta) | Öl zum Ausbraten |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 740 kcal

Zubereitung

1. Die Salatblätter verlesen, eventuell vorhandene gröbere Wurzeln abschneiden. Die Blätter mehrmals gründlich waschen, dann trocken schleudern und auf zwei Tellern auslegen.
2. Die Avocado schälen und mit einem scharfen Messer halbieren. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Scheiben schneiden, jeweils auf dem Salatbett anrichten und mit dem Limettensaft beträufeln.
3. Den Granatapfel gegebenenfalls halbieren. Über einer kleinen Schüssel mit einem Löffel vorsichtig die Kerne herauskratzen und dabei den Saft auffangen. Die Kerne auf den Salatportionen verteilen.
4. Für die Vinaigrette in einem Schüsselchen 2 EL Granatapfelsaft mit dem Aceto balsamico bianco, dem braunen Zucker sowie Salz und Pfeffer verrühren. Das Vanillestück mit einem spitzen Messer aufschlitzen, das Mark herauskratzen und zusammen mit dem Olivenöl unterrühren.
5. Für die Fetawürfel in einem tiefen Teller das Ei mit dem Olivenöl und 1 Prise Pfeffer verquirlen. Sesamsamen auf einen zweiten Teller geben. Den Schafskäse trocken tupfen und in Würfel schneiden.

6. Zum Ausbraten in einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Fetawürfel durch das verquirlte Ei ziehen, dann im Sesam wälzen und bei mittlerer bis starker Hitze im heißen Öl in ca. 3 Min. rundum goldbraun braten. Die Vinaigrette auf die Salatportionen träufeln und die heißen Sesam-Fetawürfel darauf verteilen. Sofort servieren.