

Rezept

Feta im Backteig mit Salsa

Ein Rezept von Feta im Backteig mit Salsa, am 14.12.2025

Zutaten

Für die Salsa

600 g	Tomaten	½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe	1 EL	Olivenöl
50 g	schwarze Oliven (entsteint)		Salz

Für den Feta

2 Stück	Schafskäse (Feta, à 150 g Abtropfgewicht)	50 g	Vollkorn-Weizenmehl
180 ml	Bier		Salz
	Pfeffer	60 g	Maisgrieß
1 TL	gerebelter Oregano		

Außerdem

1,5 l Frittieröl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 11 g F, 6 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und jeweils in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch und Tomaten hinzufügen und alles 6-7 Min. weiterdünsten. Nebenher die Oliven fein würfeln. Die Oliven unter die Tomatenmischung rühren und alles mit Salz würzen.
2. Den Feta trocken tupfen und in zwölf gleich große Stücke schneiden. Für den Backteig das Mehl mit dem Bier in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Maisgrieß und den Oregano in einer zweiten Schüssel mischen, mit Salz würzen. Den Feta zuerst in den Backteig tauchen, etwas abtropfen lassen und dann im Maisgrieß wenden.
3. Das Frittieröl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf 175° erhitzen. Im Topf ist es heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzkochlöffelstiel sofort größere Bläschen aufsteigen. Höchstens 3-4 Fetastücke auf einmal ins heiße Öl geben und in 1-2 Min. goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem mit Küchenpapier belegten Kuchengitter abtropfen lassen. Mit Salsa servieren.