Feldsalat mit Berglinsen, Feigen und Haselnuss–Feta

BEHR GEMÜSEGARTEN

Zutaten für 4 Personen

Für den Salat:
120 g Feldsalat
200 g Berglinsen
800 ml Gemüsefond
2 EL Mehl
100 g ganze Haselnüsse
2 EL Paniermehl
2 Zweige Thymian
1 Ei
1 EL Milch
300 g Feta
2 EL Olivenöl
4 frische Feigen
2 EL Honig
2 Schalotten
2 EL brauner Zucker

Für das Dressing:
3 EL Olivenöl
2 EL Walnussöl
3 EL Weißweinessig
1 EL Honig
1 TL Senf
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Den Feldsalat (auch Ackersalat genannt) waschen, putzen und zur Seite stellen. Den Gemüsefond aufkochen, die Berglinsen hinzugeben und alles für ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.

Währenddessen die Haselnüsse mit einem Messer fein hacken und auf einem Teller mit dem Paniermehl mischen. Den Thymian waschen, die Blätter abzupfen und hacken. Den gehackten Thymian zur Nuss-Paniermehl-Mischung geben. Auf einen weiteren Teller das Mehl geben. Das Ei in einen tiefen Teller aufschlagen und mit der Milch verquirlen. Den Feta jeweils in der Mitte durchschneiden, zuerst im Mehl wenden, dann in die Eiermilch tunken und anschließend in der Nuss-Paniermehl-Mischung wälzen, sodass der Feta von allen Seiten mit der Panade bedeckt ist. Den Feta auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, das Olivenöl darüber träufeln und bei 200°C Umluft für ca. 15–20 Minuten im Backofen backen.

Die Feigen waschen, das obere Ende abschneiden und kreuzförmig aufschneiden, sodass die Feigen wie geöffnete Blumen aussehen. Nach der Hälfte der Backzeit die Feigen mit auf das Backblech legen, mit dem Honig beträufeln und für die restliche Zeit mitbacken. Währenddessen die Schalotten pellen und in feine Ringe schneiden. Den brauen Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, die Schalotten hinzugeben und miteinander vermischen. Die karamellisierten Schalotten beiseitestellen. Für das Dressing alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. Nun den Feldsalat auf vier Tellern anrichten, die Berglinsen und die karamellisierten Schalotten darauf geben und den knusprigen Feta sowie die Feigen auf den Salat legen. Zum Schluss das Dressing darüber geben.

Guten Appetit!