Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Panierter Feta in Buchweizen-Kruste – schnell, proteinreich & glutenfrei

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 20 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1

Kalorien p.P.: 750 kcal

Zutaten

200 g Feta

1 Esslöffel Buchweizenmehl

0.5 Stück(e) Ei(er)

2 Stück(e) Buchweizenknäckebrot

1 Teelöffel Ghee

Salz, Pfeffer

Beilagensalat

0.8 Stück(e) Salatgurke

2 Esslöffel Kefir oder Naturjoghurt

1 Esslöffel Olivenöl

0.5 Teelöffel Salz

0.5 Teelöffel Salatkräuter

Pfeffer

Zubereitung

1.

Das Buchweizenknäckebrot in einem Mixer oder einer Küchenmaschine je nach gewünschter Konsistenz bzw. gewünschtem Crunch zu groben oder feinen Bröseln verarbeiten.

2.

Für das Panieren drei Teller vorbereiten, auf einen das Buchweizenmehl geben, auf einen das zerkleinerte Knäckebrot und auf dem dritten das Ei mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen.

3.

Den Feta aus der Packung nehmen und zuerst zum im Buchweizenmehl wenden, dabei das Mehl mit sanftem Druck schön andrücken und verteilen.

4.

Anschließend im Ei und zum Schluss im verkleinerten Knäckebrot wenden. Auch hier sollte der Käse möglichst gut benetzt sein bzw. möglichst viel am Fetakäse hängen bleiben.

Alles gut andrücken und kurz ruhen lassen.

5.

Derweil die Pfanne vorheizen. Bei ausreichender Hitze das Ghee in die Pfanne geben und den panierten Käse darin platzieren.

Etwas zurückschalten und den Käse von beiden Seiten, je nach Hitze, ca. 2–3 Minuten knusprig anbraten, ohne dass er zu dunkel wird. Für die „schmalen“ Seiten reichen 30 Sekunden bis 1 Minute. Vorsichtig umdrehen, der Käse wird innen weich, bleibt aber von außen relativ stabil.

Der Käse sollte, bei der richtigen Temperatur der Pfanne, zudem nicht ankleben, sondern sich jederzeit bewegen bzw. verschieben lassen.

6.

In der Zwischenzeit den Salat bzw. die Beilagen zubereiten. In diesem Fall die Gurke waschen und reiben bzw. hobeln oder schneiden und mit dem Kefir/Joghurt, dem Olivenöl, Salz, Kräuter und Pfeffer würzen.

7.

Wenn die Kruste die richtige Farbe und den richtigen Crunch, nach den persönlichen Vorlieben erreicht hat den Käse auf oder neben dem Salat platzieren und noch möglichst warm genießen.

Guten Appetit!

8.

Tipp:
Wenn man nur eine Portion zubereitet, dann bleibt natürlich, bei einem Ei, immer etwas gequirltes Ei übrig. Das gebe ich nach dem Feta kurz als Spiegelei oder „Eierpfannkuchen“ in die Pfanne und ergänze es zum Gericht. Auch kann restliches Buchweizenmehl mit dem Ei und einem Schuss Milch vermengt werden und ein kleiner Buchweizen-Pfannenkuchen in der Pfanne ausgebacken werden, damit keine Reste übrig bleiben.

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die knusprige Kruste aus Buchweizenknäckebrot lässt sich flexibel an persönliche Vorlieben und Ernährungsvorgaben anpassen.

Soll das Gericht nicht zwingend glutenfrei sein, können auch andere Knäckebrotvarianten oder grob zerdrückte Cornflakes verwendet werden – Letztere sorgen für einen besonders intensiven Crunch.

Eine weitere Alternative bildet Sesam: leicht geröstet entfaltet er ein nussiges Aroma, allerdings ist hier beim Anbraten aufgrund der niedrigen Hitzetoleranz besondere Aufmerksamkeit geboten.

Auch bei der Wahl der Gewürze für das Panade-Ei sind kaum Grenzen gesetzt – mediterrane Kräuter, Paprikapulver, Chili oder orientalische Mischungen verändern das Aroma je nach Stimmung und Saison.

Wer statt der klassischen Zubereitung in der Pfanne auf fettärmere Varianten setzt, kann den panierten Feta ebenso im Ofen backen oder grillen.

Als Beilage passt nahezu jede Art von Salat oder (Grill-) Gemüse – vom klassischen griechischen Salat mit Oliven über unseren leckeren, hormonfreundlichen Karottensalat, gegrilltes mediterranes Gemüse bis hin zu fermentierten Komponenten wie z. B. Sauerkraut oder Sprossen – die Vielfalt ist groß, je nachdem, was gerade zur Verfügung steht.

Die Buchweizen-Panade eignet sich übrigens auch hervorragend für Hühnchen, Fisch(-stäbchen) oder panierte Aubergine.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Basis dieses Gerichts bildet **Feta,** der mit seinem hohen Eiweißgehalt, Calcium und B-Vitaminen nicht nur sättigt, sondern auch Knochen, Muskeln und das Nervensystem unterstützt.

Ghee, eine geklärte Butter, bringt nicht nur gesunden Fettgeschmack ein, sondern liefert fettlösliche Vitamine wie A, D und E, die antioxidativ wirken und die Zellgesundheit fördern.

Buchweizenmehl und Knäckebrot aus reinem **Buchweizen** sind nicht nur glutenfrei, sondern reich an Rutin, einem bioaktiven Flavonoid, das die Blutgefäße schützt und entzündungshemmend wirken kann, sowie an Magnesium und pflanzlichem Eisen. Wichtig bei der Wahl des Knäckebrots ist eine möglichst einfache Zusammensetzung – idealerweise besteht es ausschließlich aus Buchweizenmehl und Salz, frei von Zusatzstoffen oder verstecktem Zucker.

Die **Salatgurke** bringt neben Frische eine Extraportion Hydration sowie die Mineralstoffe Kalium und Silizium mit.

Kefir oder Naturjoghurt sorgen für probiotische Kulturen, die die Darmflora unterstützen, während **Olivenöl** mit einfach ungesättigten Fettsäuren zur Herzgesundheit beiträgt und entzündungshemmend wirkt.

In ihrer Gesamtheit ergeben die Zutaten ein Gericht, das nicht nur kulinarisch überzeugt, sondern auch aus ernährungsphysiologischer Sicht eine wertvolle, vollwertige Mahlzeit darstellt.

Was ist das Fazit?

Panierter Feta in Buchweizen-Kruste verbindet schnelles Kochen mit hoher Nährstoffdichte und kreativer Vielfalt. Durch die Kombination aus cremigem Käse, knuspriger Kruste und frischen, individuell anpassbaren Beilagen entsteht ein Gericht, das sich sowohl alltagstauglich als auch gesundheitsfördernd in den Speiseplan integrieren lässt. Die sorgfältige Auswahl der Zutaten sorgt nicht nur für Geschmack, sondern liefert auch wertvolle Mikronährstoffe, die den Körper ganzheitlich unterstützen. Ein Rezept, das zeigt, wie einfach Genuss und Funktionalität in der Küche verschmelzen können.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela