Kochen

Rezept von Mira Maurer aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 09.09.2026

Gebackener Feta mit Feigen-Rucolasalat **Für ca. 4 Personen**

Zutaten
Für den Salat
150 g Rucola
6 Feigen, frisch
2 Stiele Thymian
3 EL Rotweinessig
2,5 EL Honig, flüssig
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 TL Dijon-Senf
4 EL Olivenöl
1 EL Balsamessig, ca.

Für das Topping
50 g Nüsse, gemischt, z.B. Walnüsse, Mandelstifte oder Pinienkerne
20 g Zucker
5 g Honig
0,5 TL Rosmarin, gehackt
einige Chiliflocken, nach Belieben
etwas Salz
70 ml Wasser, ca.

Für den Feta
4 Stücke Feta, à 150 g
2 Eier, Größe M
75 g Pankobrösel, ca. alternativ Semmelbrösel
40 g Mandelmehl
etwas Paprikapulver, edelsüß
2 EL Mehl, ca.
4 EL Olivenöl

Zubereitung:
1. **Für den Salat** Rucola putzen, abbrausen, trockenschleudern und evtl. etwas kleiner zupfen. Feigen putzen und halbieren oder vierteln. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
2. Für das Dressing Essig, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer, Senf und 4 EL Öl gründlich verquirlen.
3. **Für das Topping** Nüsse evtl. hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. Anschließend Zucker, Honig, Rosmarin, Chiliflocken, Salz und Wasser aufkochen.
5. Nüsse zugeben und bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Sobald der Zucker kristallisiert und die Nüsse mit einer harten Zuckerschicht überzogen sind, einfach weiter rühren bis die oberste Zuckerschicht wieder etwas schmilzt und karamellisiert.
6. Die karamellisierten Nüsse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, verteilen, abkühlen lassen und grob hacken.
7. **Für den Feta** den Käse abtropfen lassen und etwas trocken tupfen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Pankobrösel und Mandelmehl auf einem flachen Teller verteilen. Käse mit Paprikapulver und Mehl fein bestäuben, überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Käse dann zunächst von allen Seiten im Ei und anschließen in den Panko- Mandelbröseln wenden. Den Paniervorgang wiederholen.

8. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Fetastücke darin von beiden Seiten unter vorsichtigem Wenden goldbraun und knusprig braten.
9. **Für den Salat** in einer weiteren Pfanne übrigen Honig und Thymian erhitzen und den Honig leicht karamellisieren lassen. Feigen einlegen und alles durchschwenken, bis die Feigen leicht karamellisiert sind und etwas weicher werden. Balsamessig darüberträufeln und etwas ziehen lassen.
10. Rucola und Dressing mischen, mit Feigen und etwas vom Dünstfond aus der Pfanne auf Tellern verteilen. Mit Fetakäse und gehackten, karamellisierten Nüssen anrichten und servieren. Dazu passt Baguette oder Fladenbrot.

Das Video zum Rezept finden Sie hier: https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-gebackener-feta-mit-feigen-rucolasalat-100.html

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.