

Panierter Feta als vegetarischer Fleischersatz

Es muss nicht immer Fleisch sein, auch wenn es gelegentlich bis auf Schweinefleisch, bei mir immer mal wieder den Weg auf den Teller findet. Viele, die den Umstieg auf pflanzenbasierte Ernährung wagen, tun das nicht, weil sie der Geschmack von Fleisch so abturnt (obwohl das vorkommt), sondern aus anderen Gründen: Sie vertragen es besser oder sie möchten keine Tiere töten. Fleischersatz ist dann ein Thema.

Die gängigen Alternativen vom Seitan- bis zum Sojaschnitzel mag ich nicht. Seitan, also Gluten, fliegt aus der Auswahl raus, wenn es um Verträglichkeit bei Glutenintoleranz geht. Soja ist ein Thema für sich. Während fermentierte Sojabohnen sogar allgemein ihre Vorteile für die Gesundheit haben, gilt das in der Regel nicht für Histaminintoleranz. Damit ist auch die Sache vom Tisch.

Doch es gibt genug andere Alternativen. In der Winterzeit finde ich zum Beispiel [Maroni](#) super. Überraschend herzhaft ist diese [Gemüselasagne](#) – ganz ohne Fleisch. Doch eine Lasagne liegt eben auch recht schwer im Magen. Etwas leichter ist hingegen paniertes Gemüse aller Art wie etwa [gebackener Blumenkohl/Karfiol](#). Nach ähnlichem Prinzip, nur eben ohne (glutenfreie) Semmelbrösel habe ich nun eine weitere Alternative.

Panierter Feta



Zubereitungszeit:

ca. 30 min.

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 1–2 Personen:

- 1 Pck. Feta bio
- eine Handvoll [Polenta \(bio\)](#)*
- etwas Dinkelmehl oder eine glutenfreie Alternative nach Wahl
- 1 Ei (bitte Bio-Eier mit einer "0" an erster Stelle auf dem Aufdruck wählen)
- Butter oder Öl zum Braten

Zubereitung:

Feta aus der Packung nehmen und vorsichtig in Mehl wälzen. Überschüssiges Mehl leicht abklopfen.

In einem tiefen Teller ein Ei verquirlen. Bemehlten Feta durch das Ei ziehen.

Anschließend auf einem flachen Teller von allen Seiten in Polenta wälzen.

Etwas Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen.

Goldgelb braten.

Tipp: Polenta als Semmelbrösel-Alternative kann übrigens auch für andere panierte Sachen verwendet werden. Damit reiht sich der Maisgrieß in die Riege von [Haferflocken](#) & Co ein.



Eine leckere Rezeptidee mit paniertem Feta, die auf Wunsch angepasst werden kann (z. B. mit Weißwein statt Rotwein und ohne Balsamico-Essig und Cassis-Likör, dafür mit

Limettensaft), findest Du bei [Essen & Trinken](#). Beim Zwiebelconfit ist jedoch Vorsicht geboten, wenn Du [Salicylate schlecht verträgst](#) oder generell auf blähende Lebensmittel übel ansprichst.

Panierter Feta passt aber auch zu viel anderen Beilagen von Reis über [Pfannengemüse](#) bis ...

Deiner Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

(c) Histamin-Pirat