

**PORTIONEN**

2

**ZEIT GESAMT**

30 min

**LEVEL**

easy

Rezept

## PANIERTER SCHAFSKÄSE

---

Für die, die (noch) nicht in den ersehnten Urlaub starten, ist ein paniertes Schafskäse (Feta) zumindest kulinarisch ein kleiner Ausflug nach Griechenland. Immer wieder eine große Frage, mit welchen Zutaten eine low carb Panade hergestellt werden kann. Ich habe diese Frage für mich wie unten stehend beantwortet. Auch wenn ich Schweinekrusten als klassischen Ersatz für Kartoffelchips eher nicht verwende, so sind sie ein toller Teil einer würzigen Panade für Schnitzel, Käse oder auch Gemüse.

Wenn Du Lust dazu hast, wünsche ich Dir viel Spass beim Ausprobieren.

Übrigens ist es natürlich auch Dir überlassen, ob Du tatsächlich Schafskäse, oder andere gleichartige Käse (Hirtenkäse o.ä.) verwendest, je nachdem, ob Du lieber Käse aus Schafs-/Ziegen- oder Kuhmilch essen möchtest.



## ZUTATEN

---

- 2 **Schafskäse**
- 2 EL geraspelte Schweinekrusten
- 2 EL Haferkleie
- 2 EL geriebenen Parmesankäse oder Grana Padano
- Gewürz nach Wunsch – hier Salz, Paprika
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- etwas **Bambusfaser**
- Butterschmalz
- Beilage Deiner Wahl z.B. Salat, Ofengemüse

*Mit so einer richtig crunchigen Panade....lecker!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

### SCHRITT 1

Die Schweinekrusten in einem Multizerkleinerer shreddern und dann mit Haferkleie, Parmesankäse und Gewürzen gut vermischen.

### SCHRITT 2

Stelle nun 3 tiefe Teller bereit. 1 Teller mit etwas Bambusfaser, 1 Teller mit 2 gequirlten Eiern und 1 Teller mit der Schweinekrusten-Käse-Haferkleie-Mischung.

### SCHRITT 3

Nimm die beiden Schafskäse aus ihrer Verpackung und tupfe sie etwas trocken. Dann bemehle beide nacheinander mit Bambusfaser, tauche sie in die Eier und wälze sie danach gut in der Panade. Bei jedem Vorgang sollte der jeweilige Schafskäse rundherum mit Bambusfaser, Ei bzw. der Mischung eingedeckt sein.

### SCHRITT 4

Gib in eine Pfanne Butterschmalz und erhitze diese auf mittlere Temperatur.

### SCHRITT 5

Ist die Pfanne entsprechend heiß, gib die beiden panierten Schafskäse in die Pfanne und brate sie auf jeder Seite schön goldbraun an. Beim Wenden entsprechend darauf achten, dass die Panade nicht zerstört wird. Durch den Käseanteil ist diese aber schön fest und wird knusprig.

### SCHRITT 6

Jetzt heißt es nur noch anrichten und genießen. Guten Appetit!