

## Fruchtiger Sommersalat mit **Fiorella-** Knuspertalern

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

300 g **Fiorella di Tomino**  
125 g Heidelbeeren  
1 Kopfsalat  
1 Mango  
1 Avocado  
4 Stangen Staudensellerie  
1 rote Zwiebel  
1 Ei (Größe M)  
Saft von 1 Orange  
8 EL Olivenöl  
4 EL heller Sesam  
3 EL Honig  
3 EL Rotweinessig  
2 EL Mehl  
2 EL schwarzer Sesam  
Salz, Pfeffer



### ZUBEREITUNG:

1. Kopfsalat waschen, trocken schütteln und zerzupfen. Sellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Sellerie und Zwiebel in eine Schüssel geben. Mit Salz würzen und mit 1 EL Honig beträufeln. Ca. 15 Minuten ziehen lassen.
2. Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und würfeln. Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Heidelbeeren waschen und verlesen. Orangensaft, Essig, 2 EL Honig, Salz und Pfeffer verrühren. 6 EL Öl unterrühren. Kopfsalat, Sellerie-Zwiebel-Mischung, Mango, Avocado, Heidelbeeren und Vinaigrette vermengen.



3. Den Fiorella di Tomio in Scheiben schneiden. Ei verquirlen. Käsescheiben erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluss in den Sesamsorten wenden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Käsescheiben darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salat und Fiorella-Knuspertaler anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT:**

ca. 45 Minuten.

Pro Portion ca. 2220 kJ, 530 kcal. E 21 g, F 38 g, KH 23 g