

Griechischer Bauernsalat

Ein Klassiker unter den Salaten, der sich für verschiedenste Anlässe eignet. Er ist schnell zubereitet, kalorienarm und schmeckt herrlich nach Urlaub!



Für 4 Portionen
vegetarisch
Schwierigkeitsgrad: leicht
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Pro 100 g:
461 kJ / 110 kcal
F: 9 g, davon 0,8 g gesättigte Fettsäuren, K: 2 g,
davon 1 g Zucker, E: 3 g, Salz: 0,15 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

- 1 Packung Feta (ca. 200 g)
- 1 Schlangengurke
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel (ca. 100 g)
- 500 g Tomaten
- 100 g Oliven (steinlos)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe

Zutaten aus dem Vorrat:

- 5 EL Olivenöl
- 1,5 TL Oregano (getrocknet)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Schafskäse mit 1 EL Olivenöl beträufeln, mit $\frac{1}{2}$ TL Oregano bestreuen und in Würfel schneiden.
2. Gurke der Länge nach vierteln und die Längsstücke quer in 1-2 cm breite Stücke schneiden. Paprika putzen und in Streifen schneiden, diese nochmal halbieren. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Tomaten je nach Größe in Viertel oder Achtel schneiden. Oliven ggf. abtropfen lassen. Petersilie feinhacken.
3. Alle Zutaten sehr vorsichtig in einer großen Schüssel miteinander verrühren und auf einer Servierplatte, auf Tellern oder in Salatschalen anrichten.
4. Für das Dressing das restliche Olivenöl, Zitronensaft, die feingehackte Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer gut verrühren und über den Salat gießen. Mit restlichem Oregano bestreuen.

Tipp

Dazu passt wunderbar Fladenbrot. Wer mag, kann sich auch einen Weißwein, z.B. einen Sauvignon Blanc dazu schmecken lassen.