

Griechischer Bauernsalat

Rezeptkiste

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 1 Packung Feta (ca. 200 g)
- 1 Schlangengurke
- je 1 rote und grüne Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel (ca. 100 g)
- 500 g Tomaten
- 100 g Oliven ohne Stein (z.B. Kalamata)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1,5 TL Oregano
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Schafskäse mit 1 EL Olivenöl beträufeln, mit ½ 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.

Unser Tipp!

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

Ökullus wünscht **Guten Appetit!**