

Griechischer Salat

Rezept für 4-6 Personen

4	Stk	Tomaten
1	Stk	Peperoni rot
1	Stk	Peperoni gelb
1	Stk	Salatgurke
1	Stk	Zwiebel
100	g	Oliven schwarz
200	g	Feta
Sauce:		
3	EL	Weissweinessig
4	EL	Olivenöl
2	Stk	Knoblauchzehen
2	EL	Frische Kräuter (Oregano, Basilikum, Petersilie)
		Salz, Pfeffer



Zubereitung

Den Stielansatz der Tomaten herausschneiden. Die Tomate halbieren und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Die Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Gurke schälen, halbieren und entkernen. In Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

Alle Zutaten inklusive den Oliven in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

Die Kräuter für die Salatsauce fein hacken. Knoblauchzehe schälen und pressen.

Essig, Olivenöl, Knoblauch, Kräuter, Salz und Pfeffer verrühren. Sauce mit dem Salat mischen. Wenn nötig nochmals etwas abschmecken.

Zuletzt den Feta in Würfel schneiden und über den Salat verteilen.

Tipp

Zu diesem schmackhaften Gericht passt:

Fladenbrot, Pfeffer-Tomaten-Brötchen oder Eiweissbrot.

Alle Rezepte finden Sie unter der Rubrik Diverses.

Nährwert pro Portion

Kalorien	257
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiss	7 g
Fett	19 g