Rezept

Peperonata-Salat mit Feta, Rucola und Oliven

Ein Rezept von Peperonata-Salat mit Feta, Rucola und Oliven, am 29.04.2024

Zutaten

700 g	rote Paprikaschoten
	Salz
2 TL	Aceto balsamico
1 TL	Schwarzkümmel
200 g	Fetakäse
2 EL	Olivenöl
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 - 3 TL	frische Thymianblättchen
20 g	entsteinte schwarze Oliven
50 g	Rucola

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 43 g F, 19 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Die Paprika mit einem Tomatenschäler dünn schälen, vierteln, entkernen und waschen. Das Fruchtfleisch in 2 × 2 cm große Stücke schneiden.

2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprikastücke darin bei starker Hitze unter Rühren 3-4 Min. anbraten, dann bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in ca. 8 Min. weich braten. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Thymian und Schwarzkümmel untermischen.

3. Die Oliven in Ringe schneiden und dazugeben. Den Fetakäse trocken tupfen, quer halbieren, dann in 1 cm große Würfel schneiden und ebenfalls unter die Paprika-Mischung heben.

4. Den Rucola verlesen, abbrausen und trocken schleudern. Die Stiele abknipsen. Rucola vor dem Servieren unter den Peperonata-Salat heben.